Miguel Ángel Hernández

El don de la siesta

Notas sobre el cuerpo, la casa y el tiempo

nuevos **cuadernos anagrama**

Índice

Portada
Prólogo. Una siesta entre dos mundos
1. #siesta
2. Mala costumbre
3. Siesta®: el sueño capitalizado
4. Las siestas de los demás
5. La hora sexta
6. Día de difuntos
7. El tiempo (y el arte) de la siesta
8. Siestas célebres
9. La casa del cuerpo
10. El don de la memoria
Notas
Créditos

Nació con el don de la *siesta* y con la única intuición de que el mundo estaba loco. Ese era todo su patrimonio.

RAFAEL SABATINI, *Scaramouche*
(levemente modificado)

¡Cuántas veces se aleja la tristeza de nuestro lado mientras se duerme la siesta!

ROSARIO DE ACUÑA Y VILLANUEVA,
La siesta

Prólogo

Una siesta entre dos mundos

El 9 de marzo de 1999 la pareja formada por William y Camille Anthony instituyó en Estados Unidos la celebración del National Napping Day. Con esta festividad oficiosa, los autores del popular libro sobre el arte de dormir en el trabajo trataban de eliminar los múltiples prejuicios de los norteamericanos ante la siesta y resaltar los beneficios para la salud de esos pequeños periodos de sueño.[1]

El 9 de marzo de 2020, como no podía ser de otro modo, celebré ese día por todo lo alto con una siesta de dos horas. El mundo había comenzado a resquebrajarse, pero yo aún no me había dado cuenta de ello. Las noticias sobre la incidencia de la covid-19 en China y en Italia eran constantes desde hacía algún tiempo, pero la pandemia me parecía aún un asunto lejano, un desastre que jamás podría suceder en España. Vivía en una especie de burbuja de ingenuidad. Apenas cinco días después, las cifras de muertos y contagiados se habían disparado, y el viernes 13 el presidente del Gobierno anunció en rueda de prensa el estado de alarma, que entró en vigor el domingo 15, a las 00.00 horas.

Durante las primeras semanas de la cuarentena me costó horrores concentrarme. Para cualquier cosa, pero especialmente para leer y escribir. El presente era tan desbordante y urgente que el más mínimo horizonte que se desviara de la actualidad era incapaz de captar mi atención. Después lo he hablado con muchos amigos; a todos nos

sucedió lo mismo. La realidad y lo inmediato nos bloquearon, como si el mundo se hubiera vuelto turbio y brumoso.

En esos días sin concentración, yo intentaba poner orden a unas notas que había comenzado a escribir sobre la siesta. Había terminado un ensayo sobre el tiempo en el arte contemporáneo y, antes de meterme de lleno en una nueva novela, me había propuesto escribir un pequeño texto sobre esa costumbre que suelo cultivar con placer. Estaba prácticamente esbozado y en unas pocas semanas podría haberlo finalizado. Sin embargo, esos días lo frenaron todo. No me centraba. Pero sobre todo sentía que lo que había escrito ya no tenía sentido. Al menos no lo tendría publicarlo. ¿Un ensayo sobre la siesta, en medio de la catástrofe? Demasiado trivial para lo que sucedía a nuestro alrededor.

Creí que ese encierro nos serviría también para reformular nuestras prioridades, para atender lo que realmente valiese la pena, para escribir sobre lo verdaderamente importante. ¿La siesta? Lo que había escrito podía ir a la papelera sin problema.

Aun así, durante días traté de rescatarlo. Pero escribir me resultaba artificial y confuso. Los párrafos parecían montañas y no encontraba el modo de llegar a las palabras.

Las que sí venían eran las siestas. Siestas de varias horas de las que me levantaba sin saber muy bien cuándo y dónde estaba. Siestas en pijama –a veces no me lo quitaba en todo el día– que me recordaban las siestas largas de mi adolescencia. En ese sueño del mediodía encontraba refugio, una especie de oasis en medio de la catástrofe.

Durante esas semanas, el tiempo se aceleró y, a la vez, se espesó. Para aquellos que tuvimos que quedarnos en casa, todos los días eran iguales. Nadie sabía cuándo iba a terminar la pesadilla. No veíamos el fin –tampoco es que ahora lo tengamos demasiado claro–. Y, en parte, yo me acostaba con la secreta intención de acelerar el tiempo, para que todo pasara más rápido y, al despertar, el mundo hubiera regresado a la normalidad. Pero también dormía para frenar el tiempo. La siesta interrumpía la nueva cotidianidad acelerada que había acabado introduciéndose en las casas. El

tiempo de la sobreinformación, del teletrabajo, de la conexión continua con el exterior, el ritmo frenético de la fábrica y la ciudad, que había penetrado ya del todo en el espacio doméstico.

Un tiempo enloquecido en el que no había espacio para el aburrimiento. Esa fue una de las obsesiones desde el primer momento. Hacer cosas. No parar un instante. Y a la cascada de noticias cambiantes que desbordaban nuestra capacidad de entendimiento y asimilación se sumó una cantidad delirante de actividades de ocio digital que desquició nuestra rutina. Las redes sociales se llenaron de vídeos en directo, recomendaciones, conciertos, recetas, ejercicios, visitas virtuales a museos... Era imposible llegar a todo. Especialmente si añadimos el teletrabajo y la escalada creciente de la comunicación afectiva –llamadas, videoconferencias y mensajes con familiares y amigos con los que hacía años que no conversábamos–. Había que estar activo constantemente. Comunicar. Crear. Producir. Mover el sistema hacia delante. «Me rebelo ante esta demanda de productividad cuando solo siento desconcierto», escribió Mariana Enríquez en su participación en el «Diario de la pandemia» de la *Revista de la Universidad de México*.1 Ponía así palabras a esa sensación de ansiedad que nos había poseído también como un virus.

La casa –en realidad, la pantalla– se convirtió en fábrica, en bar, en plató de televisión, en sala de conciertos, en librería, en gimnasio... La nuestra y la de los demás. Las esferas de lo público y lo privado se entrelazaron aún más de lo que ya estaban. El interior se desveló y las últimas sombras que nos quedaban para resguardarnos en la intimidad saltaron por los aires.

En un artículo aparecido durante los primeros días de la cuarentena, la escritora suiza Mona Chollet llamaba la atención sobre el modo en que se había introducido en el hogar la temporalidad y rutina del exterior, especialmente la del espacio laboral.1 Frente a esos ritmos externos, Chollet vislumbraba en el confinamiento una oportunidad para «liberar el uso del tiempo de la obsesión mercantilista por la

productividad» y planteaba apagar los despertadores, incluso las pantallas –nuestros «braseros virtuales»–, y desconectarnos del mundo exterior.

Esta incitación a la desconexión fue una de las constantes de muchas de las intervenciones que, como un goteo, fueron publicándose durante las primeras semanas de la cuarentena. Es lo que sugería Olga Tokarczuk: regresar al tiempo de la naturaleza y de los cuerpos, ese que la pandemia había traído de nuevo, pues «lo anormal era el frenético mundo anterior al virus».1 Desconectar mentalmente para mantenernos a salvo, pero también de modo real y efectivo, como planteó con radicalidad Paul B. Preciado, para quien, bajo la llamada de los gobiernos al encierro y al teletrabajo, se escondía un camino inexorable hacia la descolectivización y el telecontrol. Su propuesta era tajante: «Apaguemos los móviles, desconectemos Internet. Hagamos el gran *blackout* frente a los satélites que nos vigilan e imaginemos juntos la revolución que viene.»2

Mi desconexión fue quizá menos ambiciosa. Consistió en dejar en ocasiones la mente en blanco. Cerrar momentáneamente los ojos y los oídos. Crear algunos días una coraza afectiva. Convertir el interior de la casa en un búnker. Y sobre todo dormir la siesta. Después de comer frente al telediario del mediodía, necesitaba digerirlo todo –no tanto la comida como la información–, retirarme a la oscuridad de la habitación y cerrar los ojos. Abandonarme al sueño para resguardarme, al menos por un momento, de todo aquello que me desbordaba: noticias, ocio, afectos. Era un corte necesario. Un reencuentro con algo que esos días sentía que había perdido: el centro, las certezas, la distancia necesaria para pensar, habitar y entender el mundo.

Con el tiempo, comenzó a regresar la concentración. El mundo seguía derrumbándose, pero es curioso cómo la excepcionalidad acaba integrándose en la rutina y, aunque todo se resquebraje, volvemos a interesarnos por lo más nimio e intrascendente. Tal vez por eso acabé atreviéndome a regresar al pequeño libro sobre la siesta para terminar de

darle la forma definitiva. Fue entonces, al revisar ese texto fragmentario y deslavazado, cuando me di cuenta de que, aunque había escrito acerca de la siesta, esas notas –que se movían entre el ensayo, la memoria y la narrativa– hablaban en realidad de otra cosa. Orbitaban en torno a tres problemas fundamentales que aparecían en el texto una y otra vez: el tiempo, el cuerpo y la casa. Cuestiones que en ese estado de excepción resonaban de modo especial.

El tiempo: la siesta como interrupción, como intervalo necesario para frenar, aunque sea por un instante, el ritmo continuo, acelerado y capitalizado de la experiencia cotidiana. La siesta como regalo, como don, como evento excesivo capaz de fracturar la lógica productiva.

El cuerpo: la siesta como reencuentro con nuestra biología, en esos días en los que tomamos conciencia de la fragilidad de nuestro organismo, pero también en los que el cuerpo del otro se transforma en un peligro y todos somos presa de una suerte de *noli me tangere* paradójico.[1] El miedo al otro, al contacto, pero también la desconfianza en nosotros mismos, en nuestro cuerpo potencialmente contagioso. El yo como amenaza constante.

Y, por último, la casa: la siesta como hogar, como refugio interior. La casa, el sofá, la cama, el territorio de la retirada. La siesta como trinchera, como espacio de desconexión con el exterior, pero también de reconexión con eso que esos meses, más que nunca, sentimos en peligro: la vida. Una especie de afirmación de que uno sigue vivo y que, aunque el mundo se esté derrumbando, algo ahí aún se mantiene. Una protección ingenua: la creencia de que nada malo puede sucedernos mientras sigamos durmiendo la siesta.

La casa, el tiempo y el cuerpo, entretejidos. La siesta como regreso, como resistencia, como reencuentro con algo que creíamos perdido. La siesta como un arte de la interrupción. Sobre eso había escrito. Dialogaba con el presente mucho más de lo que, en principio, había llegado a imaginar. Me convencí entonces de que debía acabar de darle forma a esas notas. Incluso publicarlas. Y también pensé en ese momento que sería necesario un prólogo. Uno como este, escrito al final

pero situado al principio –en realidad, un epílogo–. Unas palabras breves para tratar de enlazar dos mundos. El mundo conocido en que el texto fue escrito y el mundo incierto y extraño en el que ahora ve la luz.

Murcia, 21 de junio de 2020

1. #siesta

No recuerdo el momento preciso en que comencé. Pero desde hace unos años, prácticamente todos los días, a la hora de la siesta escribo un tuit que suele tener que ver con la actualidad. «La siesta de la democracia», el día de las elecciones. «Díselo con una siesta», el día de los enamorados. «¿Truco o siesta?», el 1 de noviembre. «Goya a la mejor siesta revelación»... Pequeños tuits habitualmente humorísticos que poco a poco se han convertido en una costumbre y que incluso me restan tiempo de sueño. En más de una ocasión he pasado la siesta en vela intentando encontrar algo ingenioso que tuitear.

Supongo que en esos tuits se encuentra el origen de este libro, especialmente en el deseo ingenuo de recopilarlos y publicarlos en papel. Con esa intención en mente es con la que descargo en mi ordenador el archivo de Twitter y comienzo a rastrear tuits que se remontan a 2010. Abro un documento de Word y comienzo a pegarlos uno detrás de otro:

«Vine a esta cama porque me dijeron que acá dormiría mi siesta.»

«Primero como tragedia, después como siesta.»

«Las siestas felices son todas iguales; las infelices lo son cada una a su manera.»

«Acato esta siesta por imperativo legal y categórico.»

«Muchos años después, frente al pelotón de fusilamiento, el coronel Aureliano Buendía había de recordar aquella tarde remota en que su padre lo llevó a dormir la siesta.»

«Por una mirada, un mundo; / por una sonrisa, un cielo; por una siesta..., yo no sé / qué te diera por una siesta.»

«Guardar siempre una siesta en la recámara.»

«Me encanta el olor de la siesta al mediodía.»

«Vendrá la siesta y tendrá tu cama.»

«Siesta permanente revisable.»

«¡Siesta de mi vida!»

Abandono la idea rápidamente. Muchos de estos tuits ya no tienen sentido. Fueron escritos para un presente tan inmediato que muchas veces ni siquiera reconozco. Se encuentran tan apegados al instante en que se redactaron que no hay forma de extraerlos de ahí. Además, gran parte de la gracia y la fuerza de esos tuits tiene que ver con encontrárselos en mitad del día, sin buscarlos, en la maraña de la actualidad.

Volver a leerlos, sin embargo, me hace consciente de la cantidad de momentos que han quedado ahí para siempre, actualidad «escenificada» que se perderá como píxeles en una lluvia de datos. Y es que escarbar en el *timeline* de una red social es viajar en el tiempo, literalmente. Un tiempo fugaz, que desaparece constantemente. Las redes son dispositivos de presente. Solo funcionan hacia delante, siguiendo la flecha del paso inexorable del tiempo.

Publicar esos tuits, sacarlos de la actualidad, de su presente, sería demasiado artificial. Entre otras cosas, porque ya habían sido publicados. Un tuit es una declaración «pública», una palabra fijada a un contexto. Tal vez algún día los rescate para un calendario, un taco de hojas o una agenda –un día, una siesta–, pero no para un libro. Un libro es otra cosa. Está sujeto una temporalidad diferente. Permite la reflexión y la pausa. La pregunta abierta. La demora para pensar.

Tal vez ese sea el tiempo de las siestas. El tiempo del libro y no el tiempo del tuit. Aunque el libro sea breve. Una pequeña interrupción, fuera de la pantalla, alejado del flujo infinito y continuo del *timeline*. Quizá por eso escribo ahora estas notas. Para pensar sobre la siesta más allá de la inmediatez y rapidez del tuit. Pero también para escapar de la tiranía de la actualidad. Y, secretamente, para dejar de tuitear a la hora de la siesta. Para volver a dormirla tranquilo, alejado de la luz de la pantalla del móvil, en la oscuridad de la habitación, en ese instante en el que todo se detiene y el mundo desaparece.

2. Mala costumbre

En las primeras páginas de *La línea de sombra*, poco antes de embarcarse como prematuro capitán de la nave *Oriente* y emprender uno de los viajes más complicados y fascinantes de la historia de la literatura, el joven marino alter ego de Joseph Conrad charla con el capitán Giles sobre la tendencia al reblandecimiento que este ha percibido en muchos «encantadores chicos blancos» durante su estancia en Oriente.[1] Aunque la reflexión de Giles surge tras observar la actitud de un oficial indolente con el que se encuentra en una mesa del Hogar del Marino, Conrad intuye que en realidad se refiere a él, a su abandono del barco de vapor en el que llevaba unos meses y a su intención de regresar a Europa inmediatamente. Su réplica resuelta –«¿Le parece a usted mal?»– hace que Giles recule en su argumentación y comente, en tono jocoso, que él mismo también se está reblandeciendo. Por ejemplo, dice, justo después de comer, cuando está en tierra, suele echar una pequeña siesta. Y añade: «Muy mala costumbre. Muy mala costumbre.»

Durante mucho tiempo, como el entrañable capitán Giles, me he justificado ante los demás por practicar a diario esa «muy mala costumbre», consciente de la pésima prensa de ese hábito asociado con la pereza y la vagancia. Una costumbre personal, pero también relacionada con un modo de ser vinculado con el territorio, una especie de *Volksgeist* de los pueblos del Sur, frente al espíritu laborioso y aplicado del diligente Norte. El «tórrido sur», como lo llama Andrea Köhler en su ensayo sobre la espera, donde aún se practica la ancestral y «exótica» siesta, «la honorable institución del sueño a la hora del cénit».[1]

El Sur... y lo que eso signifique. En mi caso, el Sur aparece cuando viajo desde España a otros países del Norte; cuando,

en España, viajo desde Murcia a otras ciudades del Norte; incluso cuando, dentro de Murcia, me movía desde la huerta a la ciudad. El Sur y la idea imaginaria de un tiempo otro, más calmado, a salvo del tiempo frenético del mundo moderno, ese ritmo enloquecido en el que detenerse a dormir la siesta mientras los demás continúan trabajando parece una ofensa y también un pecado.

Cada vez que he viajado a otros lugares y me he retirado a dormir la siesta, he tenido que disculparme por mi «exótica» costumbre. Y también aguantar la mirada indulgente de aquellos que continuaban alerta a mediodía y resistían el cansancio del cuerpo y la mente.

Recuerdo mis periodos como investigador en Estados Unidos. Primero en el Clark Institute y luego en la Universidad de Cornell. A mediodía, después de almorzar, cerraba con llave la oficina y me tendía en el suelo enmoquetado o en el sofá, cuando lo había, a cerrar los ojos al menos media hora. «Te hemos puesto unos cómodos sillones, así podrás dormir la célebre siesta española», me comentó con sorna el director de la Society for the Humanities el día en que me mostró mi despacho –quizá el más bello que he tenido jamás– en la universidad. Una concesión al extravagante hábito del profesor español. Una rutina que llamaba la atención de mis compañeros y raro era el día –sobre todo al principio– en el que, al cruzarme con ellos en la biblioteca o en los pasillos de la universidad, no me preguntasen: «Qué, ¿has dormido ya la siesta?» Lo hacían con afecto, lo sé, incluso como un respeto al ritual del diferente. Pero también intuía en ellos una especie de condescendencia que generaba en mí una presión creciente por demostrar que no era un holgazán o un perezoso que desaprovechaba su beca tumbado mientras los demás, humanistas inquietos, producían conocimiento. Tal vez por eso, durante mis estancias, me esforzaba hasta la obsesión en conseguir resultados, publicar *papers* sin cesar, ofrecer ponencias y conferencias en todos los congresos y seminarios de los que me enteraba, ser activo en los debates a los que asistía..., tratando de contrarrestar esa imagen de ocioso que

suponía que los demás se habían creado de mí por el mero hecho de cerrar los ojos y retirarme del mundo un instante al mediodía.

Eso me sucedió en Estados Unidos, pero en más de una ocasión me he sorprendido autojustificándome antes de una siesta, convenciéndome de que había trabajado lo suficiente, que había producido todo lo posible –escrito o dado clases– y que, por tanto, podía permitirme dormir sin sentir culpabilidad, como si al echarme la siesta estuviera rompiendo una de las reglas fundamentales del mundo moderno, como si estuviera, en última instancia, cometiendo un pecado. Es la misma culpabilidad que muchas veces he sentido después de masturbarme. La condena de los placeres del cuerpo. La lujuria, la gula y también la pereza, pecados capitales asociados con la satisfacción hedonista e inmediata, con la felicidad del aquí y ahora, frente a la renuncia al goce de lo mundano y la posposición continua del goce a un mundo por venir. De algún modo, la siesta tiene que ver con esos placeres del cuerpo. Aunque en nuestro mundo moderno capitalista, regido por la productividad, el pecado al que responde es, si cabe, aún más grave: la pereza, que se enfrenta a uno de los pilares fundamentales de la ética capitalista según la clásica formulación de Weber, la laboriosidad sacrificada para lograr el éxito económico, otra felicidad siempre diferida a un tiempo venidero.[1]

Dormir fuera de la hora regulada para ello –la noche, el tiempo necesario del descanso– sigue siendo un «desorden» y un signo de haraganería. Y si se hace en público o ante los demás –incluso una cabezada en una reunión, en una conferencia, en el Congreso de los Diputados...–, un motivo de mofa. Motivo de «meme», diríamos hoy. Al menos en Occidente. En otros contextos la situación es diferente. Pensemos, por ejemplo, en la *inemuri* japonesa, una práctica no solo socialmente aceptada sino incluso bien considerada. Quedarte traspuesto en el metro, en la mesa de la oficina, en clase, en el parlamento, en una comida familiar... es síntoma de que has trabajado duro y tu cuerpo necesita un pequeño

descanso para volver a comenzar. Nadie te mirará mal en Japón por cerrar los ojos en público, ni siquiera te despertará a no ser que tu participación resulte necesaria en ese momento. Si te quedas dormido, eres un buen trabajador.

Muy pocas veces he practicado la *inemuri* –me sigo preocupando demasiado por la imagen de mi cuerpo desvalido a los ojos de los demás, salvo tal vez en los viajes, donde sí me suelo abandonar sin miedo al sueño ante desconocidos–. La que sí he practicado en todas su variantes es la siesta de interior, la que supone una verdadera desconexión del mundo y una pausa en el fluir continuo del tiempo. Una siesta que, tal vez por contravenir la lógica productivista del capitalismo, disfruto como una especie de placer prohibido. Por supuesto, la siesta «normativa» después de comer –por lo general, en pijama y, siempre, en la cama–, pero también el placer del sueño en otros periodos del día. Por ejemplo, el momento dulce de algunos fines de semana en los que, tras desayunar y leer el periódico, me vuelvo a meter en la cama durante una hora, con el regusto del café con leche y las tostadas con mantequilla. O la siesta a media mañana, llamada de muchas maneras según los territorios –siesta del borrego, del carnero, del cerdo o del perro–, de la que uno se levanta con ganas de tomar un vermú antes de comer. También la siesta-meditación a media tarde, antes de cenar. O incluso, cuando preveo una larga noche de trabajo, la pequeña siesta después de la cena que más de una vez se me ha ido de las manos y he acabado enlazando directamente con el sueño nocturno.

He practicado todas esas siestas –y probablemente alguna más que no recuerde– con cierta asiduidad. Pero la que no suelo perdonar jamás –y cuando lo hago a veces pienso que no ha tenido sentido el día– es la siesta clásica tras comer al mediodía, la siesta de la «hora de la siesta», el verdadero objeto de este libro.

Paradójicamente, este hábito vinculado con la pereza y la ociosidad, tanto tiempo vilipendiado y prejuiciado, está sufriendo en los últimos años una transformación sin precedentes. Y es que, como trataré de mostrar en el próximo

capítulo, dormir la siesta está dejando de ser considerado una «muy mala costumbre» –y, en consecuencia, también un placer prohibido– para convertirse en una rutina saludable, un imperativo del bienestar, una herramienta central de la productividad e incluso una práctica *cool* y a la moda, vendible y consumible.

3. Siesta®: el sueño capitalizado

Alguien lo tuitea y me menciona: «Mira esto, @mahn, hablan de ti.» Es un titular de *El País*: «La vida se nos acorta por no dormir la siesta», un extracto del libro de Mathew Walker *Por qué dormimos*.1

Lo seres humanos, explica Walker, estamos programados para dormir según un patrón bifásico. Ese patrón, «para el cual existe evidencia antropológica, biológica y genética», consiste en «un episodio más largo de sueño continuado por la noche, seguido de una siesta corta a media tarde». Este modo natural de dormir, que ha tenido variaciones culturales a lo largo de la historia,1 ha sido sustituido en la actualidad por el habitual patrón monofásico –el sueño nocturno de entre seis y ocho horas–, común en gran parte de las sociedades modernas.

Solo algunas culturas conservan el patrón bifásico natural y añaden al sueño nocturno otro sueño de entre media hora y una hora, habitualmente después de comer. Es lo que ocurre con ciertas tribus cazadoras-recolectoras que aún no han integrado los ritmos sociales emanados de la Revolución Industrial. O también en algunas regiones de América del Sur o la Europa Mediterránea, donde la costumbre de dormir la siesta se mantiene, aunque más como excepción que como una norma, una especie de residuo de un pasado que se resiste a desaparecer.

La tesis del texto de Walker es que ese sueño corto en mitad del día, relacionado con un declive vespertino del estado de alerta, está codificado genéticamente. Es decir: estamos

programados biológicamente para dormir la siesta. Y no hacerlo, ir contra nuestra naturaleza, puede llegar a acarrear problemas de salud. Es lo que contempla a raíz de un estudio de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard que trató de identificar las consecuencias para el organismo del abandono de la costumbre de la siesta en Grecia. En un muestreo de más de veintitrés mil adultos, los que abandonaron el hábito de echar una siesta al mediodía incrementaron en un 37% el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular en comparación con aquellos que continuaron con la costumbre mediterránea.

Estos resultados hacen afirmar a Walker que «cuando abandonamos la práctica innata del sueño bifásico, nuestras vidas se acortan». Y que «la práctica del sueño bifásico natural y una dieta saludable parecen ser las claves de una larga vida». Dormir la siesta, en efecto, nos hace vivir más.

¡Duerme! El imperativo del bienestar

Como decía, el artículo de *El País* es un extracto del libro *Por qué dormimos*, publicado en España por la editorial Capitán Swing. Aunque el título original del capítulo no coincide con el del titular escogido por *El País* –no es «La vida se nos acorta por no dormir la siesta», sino «¿Cómo deberíamos dormir?»–, lo cierto es que el argumento central del libro de Walker queda prácticamente sintetizado en el fragmento seleccionado: debemos regresar al modo en que la naturaleza nos programó para dormir. Con esta tesis de fondo, el libro explora los ritmos circadianos, el modo en que las distintas fases del sueño nos ayudan a reconstruir la memoria y a recuperar el cuerpo, a aprender, a estar más alerta, más sanos. El sueño como medicina y sanación frente a todo. En una sociedad como la nuestra, que ha ido aniquilando las horas que dedicamos al sueño, volver a dormir como la naturaleza de nuestro cuerpo demanda es para Walker la verdadera panacea para el bienestar físico y mental: «el más poderoso elixir de bienestar y vitalidad que nos otorga nuestra biología».[1]

Curiosamente, la publicación de la traducción de *Por qué dormimos* coincide en España con la de *¿Por qué no podemos dormir*?, el ensayo del psicoanalista norteamericano Darian Leader sobre los problemas del individuo moderno para conciliar el sueño en medio de una sociedad que nos demanda una conexión continua.1 En una reseña publicada en *Babelia*, Patricio Pron contrapone estos dos libros y atiende especialmente a uno de los argumentos clave del texto de Leader: la tensión entre la dificultad para dormir y la presión por dormir bien y estar descansado para ser productivo.2 Un conflicto que, según Leader, produce aún más angustia y estrés en el individuo, pues, «por un lado, vivimos en un insomne mundo de comercio e información, pero, por el otro, se nos insta cada vez más a dormir el número correcto de horas de sueño ininterrumpido y de calidad».3

Para Leader, los postulados del «higienista» Walker, como gran parte de los estudios sobre el sueño, acaban contribuyendo a generar ansiedad y a culpabilizarnos por no dormir lo suficiente, por no ser lo suficientemente saludables. El imperativo del sueño condena a todo aquel que no puede obedecerlo.

Se trata, si lo pensamos bien, de un mandato paradójico, como ese que para Slavoj Žižek domina nuestro presente neoliberal: «¡goza!».1 Según esta idea, el disfrute, el placer o el ocio se convierten en un imperativo innegociable. Debajo de ellos, por supuesto, se encuentran dos consignas aparentemente antagónicas, pero en el fondo complementarias: «¡consume!» y «¡produce!». En cierto modo, la ciencia del sueño –«el negocio del sueño», como prefiere llamarlo Leader– transformaría el mandato «¡goza!» en «¡duerme!», «¡descansa!». El pecado sería entonces no dormir, no descansar lo suficiente. Sobre todo, porque, en última instancia, dejaríamos de producir y consumir tal y como el sistema nos demanda.

El sueño, pues, como frontera última del capitalismo. Es lo que argumenta con lucidez Jonathan Crary: cuando dormimos somos improductivos; no trabajamos y tampoco consumimos.2 La utopía del capitalismo es la eliminación de

los tiempos muertos, la supresión de cualquier elipsis en la producción y en el flujo continuo de la mercancía. Generar en los cuerpos la temporalidad de las máquinas, que no duermen. No frenar ni ralentizar con el ritmo natural y obsoleto de los cuerpos el tiempo continuo y cada vez más acelerado del capital. Conseguir un trabajador que no pare de producir o un consumidor que no cese de comprar. Un sujeto conectado al sistema el máximo tiempo posible, capaz de consultar el correo electrónico y la cuenta bancaria nada más despertarse y de hacer la última compra online del día justo antes de cerrar los ojos para dormir.

La vuelta de tuerca a este asalto al sueño a través de su eliminación sería el aprovechamiento del sueño y su potencia. Si no podemos vencerlo, porque es el último límite –lo que evidencia nuestra biología–, es necesario integrarlo y productivizarlo. Darian Leader observa, por ejemplo, el modo en que eso ocurre a la hora de vencer el insomnio –condenado también porque limita la productividad–: medicamentos para dormir, productos ergonómicos, colchones, almohadas..., el negocio del sueño. Y, sobre todo, aplicaciones para monitorizar el sueño y generar información. De esa manera, cuando dormimos, también podemos seguir conectados, produciendo datos, consumiendo batería y, paradójicamente, recargando las baterías del sistema. Como los durmientes de *The Matrix*. Incluso un paso más allá. Porque en la película de las hermanas Wachowski era necesario producir sueños en los durmientes. El sistema necesitaba de su energía libidinosa. Eran sus deseos, como sugiere Žižek, los que movían el sistema.[1] Ahora basta con los datos del cuerpo, con nuestra biología, con los ritmos y latidos. Información compartida en la aplicación de sueño que hace que al levantarnos sepamos lo productivos que podemos ser, también nuestra deuda de sueño, lo que «debemos» al banco del bienestar.

No pasará mucho tiempo para que los empleadores tengan acceso a esos datos y conozcan en cada momento la potencia de los cuerpos de sus trabajadores de acuerdo con su deuda de sueño. El cuerpo descansado, en puro bienestar, dispuesto

para el trabajo. O el cuerpo cansado, menos efectivo, no contratable. Como un episodio de *Black Mirror*.

Hago la prueba durante unas semanas. Me descargo la aplicación «Autosleep» en mi iWatch y me controlo el sueño. Al segundo día, comienzo a obsesionarme. Lo primero que hago al despertar es comprobar cuántas horas de sueño REM he dormido, cuánto de sueño profundo, cuál es la preparación para el día y la deuda en el banco de sueño. En menos de siete días, acabo debiendo demasiadas horas y me doy cuenta de que comprobar cómo he dormido condiciona mi rendimiento. Es la aplicación la que decide realmente mi estado, por encima de mis sensaciones reales. Acabo integrando los datos en mi rutina. El reloj actúa y piensa por mí. Me da tanto miedo que la desinstalo cuando aún no ha pasado ni un mes.

El trabajo de la siesta

El descanso se productiviza y se integra en el sistema. Dormir bien nos convierte en sujetos más afectivos, más empáticos, más equilibrados, más sanos y, sobre todo, más productivos. «Unos miligramos de buen sueño se traducen en kilos de buenos negocios», comenta de modo acrítico Matthew Walker. 1 Y con la misma candidez anima a seguir el modelo de empresas como Google o Nike, que incorporan en la rutina de trabajo el descanso de sus empleados: «Los empleados pueden dormir en las llamadas zonas “chist”, lo que redunda en la productividad y en la creatividad, a la vez que mejora el bienestar y reduce el absentismo.»1 Estas corporaciones, cuyo ejemplo han continuado Apple, Pepsi, IBM y muchas más, integran la siesta en las rutinas de trabajo. Pequeñas siestas reparadoras, energéticas, *power naps*, que restauran la capacidad productiva de los trabajadores. El pequeño sueño se transforma en una recarga de las baterías para continuar trabajando. Se rompe la lógica según la cual dormir es perder tiempo –y, en consecuencia, perder dinero– para transformar las pausas en fuerza de trabajo. El descanso se monitoriza y se «emplea»,

literalmente.

Google fue uno de los pioneros en esta concepción del trabajo. El primero en incorporar pods de la siesta, consolas de videojuegos, mesas de ping pong... Se trataba de introducir el ocio en el ámbito de trabajo.[1] En realidad, de eliminar las fronteras entre el ocio y el trabajo. De hacer sentir al trabajador que estaba en casa. Una sensación que, si lo pensamos bien, es la cara B de la expansión neoliberalista del trabajo a todos los lugares de nuestra cotidianidad.

El modo de producción posfordista extiende el tiempo de trabajo hacia el tiempo de vida, nos fuerza a estar disponibles las veinticuatro horas del día y los siete días de la semana. La fábrica nos rodea y se introduce en nuestros hogares. Ya no hay un afuera del trabajo. Por decirlo según la fórmula de Jorge Moruno: vivimos en la era de la «empresa-mundo». [2] Los tiempos y espacios de desocupación y trabajo se han confundido. Nuestras herramientas de ocio, la computadora o los teléfonos inteligentes, son las mismas que utilizamos en el trabajo. En las mismas pantallas recibimos emails del trabajo, escribimos novelas y ensayos, generamos hojas de cálculo, compramos on line, vemos series de televisión, contactamos con nuestros amigos, vemos porno, establecemos contactos, intercambiamos conversaciones, tenemos sexo virtual... No hay un corte entre el espacio-tiempo del trabajo y el del hogar. Y si había alguna pequeña distancia, se ha diluido por completo durante los meses del confinamiento. El teletrabajo ha llegado para quedarse.

El último paso en este proceso de confusión de espacios y tiempos es el que convierte la oficina en algo parecido a una casa y genera en el trabador la ilusión de no estar trabajando. La empresa como hogar. La casa del trabajo, la última frontera para convertirnos en el trabajador perfecto, que piensa que aquello en lo que trabaja le pertenece, que no hay jefes, que no hay fábrica, que no es un trabajo, sino un modo de vida.

Dentro de esta suerte de *hogarización* del trabajo y su confusión con el ocio –con la propia vida–, la incorporación de la siesta a la rutina laboral sería la vuelta de tuerca

perfecta. Dormir la siesta para recargar el cuerpo como si fuera una máquina y aumentar su fuerza de trabajo –la física y la mental–. Sacar partido de la interrupción, integrarla, absorberla. Convertir ese pequeño placer en una herramienta fundamental de la productividad.

La siesta-mercancía

En una sociedad que entiende que tiempo y dinero son sinónimos, «las pausas y las interrupciones de la vida cotidiana», escribe Darian Leader, «deben suprimirse o convertirse también en productos de consumo».1 Tal vez sea este el último giro después –o al mismo tiempo– del imperativo del bienestar y la productivización de la siesta: su transformación en mercancía y objeto de consumo.

En 2017 se inauguró en Madrid el primer hotel-café-siesta, Siesta & Go, un espacio para dormir la siesta y continuar con el trabajo o el viaje por la ciudad.2 El establecimiento ofrece a los clientes diversos tipos de siesta, desde la cabezada en un sillón hasta la siesta con pijama en habitación propia. Una hora en habitación privada, 14 euros. Pocos meses después, abrió en Barcelona Nappucino, que se define en su web como «el primer y único café del mundo que implementa cubículos para echar una siesta dentro de un café».3

Este tipo de establecimientos, tanto el modo «siestódromo» –inspirado en los hoteles cápsula japoneses–, como el «nap bar», común en grandes ciudades como Nueva York, París o Tokio, surgen de la toma de conciencia de las posibilidades del negocio de la siesta. Para que la siesta sea vendible, no obstante, es necesario eliminar su asociación con la vagancia y la pereza, y convertirla en algo atractivo y deseable. Generar una imagen positiva de la siesta. Tal vez por esto, en la web de estos establecimientos se habla en extenso de las virtudes de la siesta y del bienestar que produce, de lo beneficioso que es para el cuerpo y la mente. Y sobre todo se presenta la imagen del siestero como alguien joven y saludable, que duerme casi como si estuviera meditando. Se elabora así un imaginario seductor y apetecible, diferente al

de la imagen del durmiente de la siesta como un holgazán perezoso que se amodorra después de almorzar.

La siesta se transforma entonces en un hábito *cool* y a la moda: el *napping*. Podemos encontrar miles de fotos en Instagram *«taggeadas»* de esta manera. Como cualquier otra realidad, si es posible etiquetarla, se puede convertir en mercancía. Una versión de la reificación de los afectos. La comercialización de los modos de vida para poder integrarlos en el sistema. Para «registrarlos» y transformarlos en marca.[1]

Se trata en el fondo de poner nombre a algo que ya conocíamos y enseñarnos a hacer lo que ya sabíamos hacer. Eso es, en cierto modo, el sentido de una de las herramientas clave de la industria del bienestar y el desarrollo personal: el *coaching*, que nos instruye y nos disciplina para conseguir nuestras metas y tener éxito en todo aquello que nos proponemos hacer. Incluso descansar.

En *Dormir* Nick Littlehales, que se define como un «entrenador de sueño para deportistas», nos enseña el secreto del éxito de muchos atletas de élite: su método R90 de recuperación del sueño.[2] Un método de siete pasos basado en la evidencia de que no dormimos por horas, sino por ciclos de sueño de noventa minutos.

Entre otras cosas, Littlehales nos enseña a «calentar» antes de comenzar a dormir y a «enfriar» después de despertarnos, a encontrar la cama y la postura perfecta para el sueño, y por supuesto a dormir bien la siesta. Este es uno de los pilares fundamentales del éxito de deportistas como Usain Bolt, Cristiano Ronaldo o Roger Federer, que emplean la potencia reparadora y energética de la siesta para «maximizar su rendimiento». Pero «echarse una siesta» no suena bien. Por eso el entrenador denominará a estos sueños cortos «periodos de recuperación controlados (PRC)», confiando en que el uso de un lenguaje pseudocientífico aleje la siesta de su imagen tradicional asociada a la pereza. Es la siesta en la era del coaching: «Ha llegado el momento de dejar de perder el tiempo durmiendo sin obtener nada a cambio.»[1]

Las palabras de Littlehales muestran sin tapujos lo que

realmente está en juego aquí: la necesidad de rentabilizar el «tiempo perdido» y la búsqueda de «algo a cambio». La siesta se convierte en producto, en mercancía, en mandato, obligación, y también en etiqueta, en un hábito a la moda y, por tanto, consumible. Ese intervalo ya no será nunca más un tiempo desperdiciado sino un momento ganado. Ganado para el sistema.

Esa ganancia, sin embargo, lleva implícita una pérdida para nosotros: la de ese mismo tiempo. Un tiempo que ya nunca más será el nuestro. Un tiempo arrebatado que elimina el verdadero sentido de la siesta como elipsis e interrupción improductiva. El tiempo obsceno de no hacer nada.

Es precisamente esa siesta robada la que me gustaría defender en estas páginas. Una siesta prohibida, perezosa, insensata, hedonista. La siesta como vicio, como placer culpable, insano, casi prohibido. Y no como una pieza de la arquitectura del bienestar. La siesta como un momento de reencuentro con el cuerpo cansado, real, abyecto, más allá de la moda y la imagen estereotipada. La siesta como cesura irrecuperable, tiempo detenido, fin en sí mismo. Y no como herramienta perversa de la productividad.

4. Las siestas de los demás

Escribo estas notas en la casa que hace unos meses he comprado en la ciudad. Para poder mudarme al centro, entre otras cosas, he tenido que desprenderme de la casa de la huerta, lo único que mis padres me dejaron en herencia. Una casa antigua que, tras la muerte de mi madre, se quedó vacía y, como sucede con los lugares deshabitados, comenzó poco a poco a desmoronarse. La casa de mi infancia y mi adolescencia, la casa de la memoria de mi familia y también la casa de mi última novela, el espacio literario de *El dolor de los demás*. Durante varios años no supe qué hacer con ella. No tenía dinero para arreglarla, ni tampoco quería regresar a vivir en la huerta. Pero de ningún modo quería venderla a un extraño. Afortunadamente, uno de mis sobrinos se encaprichó de ella y, aunque me costó bastante decidirme –sabía que tendría que demolerla–, se la vendí por el precio del suelo. Me consuela pensar que al menos se queda en la familia.

El día que comenzaron a derribarla fui a recoger algunas cosas. No creía guardar nada allí, pero mi sobrino insistió en que echara un último vistazo.

–Hay libros aún en tu despacho –me dijo la tarde anterior.

Cuando llegué, habían sacado los muebles y el techo de muchas habitaciones estaba ya en el suelo, como si un tornado se lo hubiese llevado todo por delante.

Entré al que había sido mi despacho y recogí los libros que en efecto permanecían allí. Novelas juveniles y colecciones de narrativa ofertadas por varios periódicos, todo ya corroído

por la humedad. Llené una caja con lo que se podía aprovechar y la metí en el maletero del coche.

Antes de marcharme, deambulé por la casa una última vez. Recordé el paseo sobre el que escribí en mi novela. Un narrador melancólico descubre que todo sigue en el mismo lugar, año tras año, la casa inmóvil, varada en el pasado. Ahora, sin embargo, las cosas habían desaparecido y apenas quedaba la estructura de las habitaciones. La casa era tan solo una imagen de la memoria. Sentí entonces una especie de vértigo. Una nostalgia del futuro, del tiempo venidero en el que el recuerdo ya no tendrá objeto ni lugar, en el que la casa desaparecerá del todo y ni siquiera será ya un museo, un espacio de memoria.

Al salir, pude ver cómo un operario terminaba de derribar con una maza la pared del baño principal. En aquel lugar cayó fulminado mi padre y, tiempo después, murió mi madre. Ahora se hacía trizas allí el espejo en el que se miraron por última vez. «Lo que queda en el espejo cuando dejas de mirarte», escribí en uno de mis primeros cuentos. Si algo permanecía en el reflejo, ha dejado de existir para siempre.

Regresé a mi nueva casa en estado de shock. Dejé la caja de libros en el trastero y solo subí conmigo los tres volúmenes que conservaba de las aventuras del Pequeño Vampiro.

Al día siguiente mi sobrino me envió un vídeo de la demolición. La máquina excavadora tocó una de las paredes y todo se desplomó. Sentí también que algo se acababa. El corte de una especie de cordón umbilical que me unía a la huerta, a aquel lugar del origen, a aquel tiempo del pasado.

Pensé entonces que, ahora sí, la memoria se había desvanecido del todo y que de esa casa solo quedaban algunas fotos y lo que escribí de ella en *El dolor de los demás*. La imagen y la escritura, los únicos espacios del recuerdo.

En aquella casa apenas dormí la siesta. Sobre todo, en la infancia. Es curioso, durante un tiempo te obligan a dormir y no quieres. Después, intentas hacerlo y no siempre puedes.

Recuerdo los veranos. La casa se oscurecía y me prohibían salir a molestar a los vecinos. Las persianas se bajaban y el

volumen del televisor se reducía al mínimo, apenas un rumor. Era un momento sagrado que aún no comprendía. Uno de esos misterios de la infancia que uno solo logra entender con el tiempo. La siesta de los mayores. Esa especie de letargo enigmático que poseía a los adultos. Primero a mi padre, en el sillón, luego a la Nena, en la mecedora; y por último a mi madre, en el sofá, después de recoger la mesa y fregar. Ahora pienso en todo el tiempo de siesta que les robamos los demás. El tiempo de sueño. El tiempo de vida.

Yo no podía –no quería– dormir, pero la casa dormía. Y también dormía el exterior. La huerta, la calle, el pueblo, la ciudad. Porque en la siesta no solo duerme la gente. Duermen también las cosas, como en el poema de Eloy Sánchez Rosillo:

> La siesta
> pasa despacio. Están todas las cosas
> ensimismadas, quietas,
> a merced de este sol, de esta ardorosa
> calma del mundo.[1]

Duermen las cosas y, sin embargo, yo no dormía. Era un niño y quería salir a la calle. Simplemente esperaba. Esperaba a que acabase ese tiempo detenido. Lo hacía con series de televisión. Con *El coche fantástico*, *El gran héroe americano*, *Muñecas de papel, El halcón callejero*... Con todas las que ponían después del telediario. También con el Tour de Francia, con el esfuerzo y el sudor de los corredores a plena luz, mientras todo en el interior era la oscuridad. Recuerdo esos momentos de televisión y penumbra. La noche en mitad del día.

En aquellos días no podía entender las siestas de los mayores. Me ha costado media vida hacerlo. Media vida comprender lo sagrado de aquella oscuridad, la quietud eterna de aquellos momentos suspendidos, la felicidad y el placer de las siestas de los demás.

Ahora duermo la siesta en esta casa nueva. La ventana del dormitorio da al patio de un colegio. Los niños entran, por la

mañana, a las nueve, y a mediodía, a las tres. El griterío es grande y estaba convencido de que me iba a costar trabajo dormir con el bullicio. Fue una de las pocas cosas que me hizo dudar a la hora de comprar este piso. Sin embargo, por alguna razón que no logro entender del todo, desde el primer día he podido dormir la siesta con facilidad. Después de comer, me pongo el pijama, bajo la persiana y me recuesto entre las sábanas de la cama. El murmullo de los niños entrando al colegio me acuna y me acaricia. Supongo que son las siestas que de niño no dormí, que ahora han decidido regresar. Tal vez por eso sean tan felices. Un paraíso recobrado.

5. La hora sexta

En «La siesta del martes», el cuento de García Márquez que abre *Los funerales de la Mamá Grande*, después de un viaje en tren en un vagón de tercera, una mujer y su hija llegan a un pueblo al mediodía.1 Vestidas de «luto riguroso y pobre», con el sol en lo alto, madre e hija cruzan el pueblo dormido «sin perturbar la siesta». Se presentan en la casa del cura a pedir las llaves del cementerio. El ladrón que asesinaron la semana anterior es el hijo de la mujer. Vienen a traer flores a su tumba. Era un hombre bueno, dicen. El cura, somnoliento, despertado a media siesta, insiste en que esperen a que baje el sol. El pueblo duerme, pero también el pueblo vigila. A través de las ventanas, por las rendijas de las persianas bajadas.

Del cuento emana el sopor, la modorra. El pueblo expuesto al sol, sin sombras en las que guarecerse. La sensación de quietud, de tiempo espeso, detenido. Es la hora de la siesta, todo está parado. Es el mediodía, todo se interrumpe: «Eran casi las dos. A esa hora, agobiado por el sopor, el pueblo hacía la siesta.»

Ese tiempo expandido y dilatado es el que también se percibe en *La siesta de M. Andesmas*, la pequeña novela de Marguerite Duras publicada en 1962, el mismo año que el cuento de García Márquez.1 La somnolencia del *après-midi*, el amodorramiento de ese instante en el que regresa la memoria. Todo sucede en el intervalo de la tarde detenida, entre las diversas siestas del señor Andesmas. Un «tiempo inmóvil», como escribe Andrea Köhler, que es también un tiempo de la espera. La espera como promesa, la anticipación feliz de la clausura de ese espacio temporal con el sueño, o incluso la felicidad del «vago hundirse, dormir con los ojos abiertos».1

Es el tiempo del mediodía, cuando todo se detiene. La

palabra «siesta» proviene precisamente de ese momento del día: la *sexta*, una de las doce horas con las que los romanos dividían la jornada diurna, desde el amanecer hasta el crepúsculo. Con las lógicas variaciones estacionales de un sistema que dependía del tiempo de luz, la *sexta* solía situarse en torno a las doce del mediodía.2

A esa hora, el *meridies* según la división del tiempo natural, los romanos solían interrumpir la jornada para hacer una *meridiatio*. Una siesta. Una costumbre practicada por los ociosos, pero también por los trabajadores. Un hábito extendido del que Marcial deja constancia en sus *Epigramas*: «hasta la quinta Roma prolonga sus variadas tareas, la sexta trae el descanso a los fatigados, la séptima, su final».3

Es el momento del reposo y del descanso placentero. Un tiempo que en el mundo cristiano se convertirá también en el tiempo para la meditación y la oración en solitario.

Tal vez sea este el origen más instituido de la siesta –al menos al que se refieren mayor cantidad de textos–, el lugar especial que se le concede en uno de los códigos de comportamiento más extendidos durante la Alta Edad Media europea: la célebre Regla de San Benito. Bajo la convicción de que «la ociosidad es enemiga del alma», la *Regula Sancti Benedicti* compartimentó la jornada de oración y trabajo –*ora et labora*– siguiendo las horas romanas, con instrucciones precisas sobre las tareas y rezos de los monjes. En el capítulo XLVIII del documento, «Trabajo manual de cada día», San Benito propone a los monjes descansar tras la hora sexta, al menos durante el periodo que va desde Semana Santa hasta octubre: «Después de sexta, cuando se hayan levantado de la mesa, descansen en sus camas con sumo silencio, y si tal vez alguno quiera leer, lea para sí, de modo que no moleste a nadie.»1

Este documento, escrito por Benito de Nursia en el primer tercio del siglo VI, comenzó a aplicarse paulatinamente en todos los monasterios de la orden y no solo codificó las costumbres de los monjes, sino que también influyó de forma decisiva en la formación del mundo civil medieval.1 Como se ha estudiado en más de una ocasión, las órdenes monásticas,

y en particular los benedictinos, codificaron y «ordenaron» el tiempo social.2 Tanto para el judaísmo como después para el islam, los rezos se producían en franjas temporales amplias –al alba, en la puesta de sol...–. No era necesaria una concreción porque, entre otras cosas, la oración se producía de modo individual. En los monasterios, sin embargo, la introducción del rezo comunitario hizo necesaria una compartimentación más precisa, una especie de «disciplina temporal» que, para muchos, puede ser vista como uno de los precedentes de la división del tiempo del mundo moderno. Por ejemplo, en *Técnica y civilización,* Lewis Mumford llega a afirmar que «los benedictinos, la gran orden trabajadora, son los fundadores originales del capitalismo moderno».1 E incluso que «el nuevo concepto mecánico del tiempo surgió de la rutina del monasterio».2

Aunque el argumento de Mumford puede parecer lógico, tal vez sea desmesurado. Entre otras cosas, porque todavía pasarían siglos hasta la invención del reloj mecánico, y sobre todo porque la temporalidad monástica seguía rigiéndose por los ritmos del tiempo natural, compartimentado, sí, pero aún no mecanizado.3 El tiempo de los monasterios, aunque dividido y segmentado –lleno de sistemas de alarma como las campanas, que también servían de marcadores temporales para la sociedad civil–, continuaba siendo el tiempo de los cuerpos. El día y la noche. El trabajo y el reposo. No ese tiempo de las máquinas que culminó en la introducción de los relojes y el cronómetro en las fábricas y los talleres, según el clásico y recitado estudio de E. P. Thompson.4

Los oficios –el rezo de las horas–, y también los periodos de reposo –como el de la hora sexta–, no estaban impuestos por una temporalidad exterior, independiente, sino que eran una adaptación del ritmo natural de los cuerpos. Es precisamente ese tiempo, el del cuerpo, el que desaparece en la experiencia del capitalismo. Un residuo que no puede anularse del todo y que acontece siempre como una suerte de fallo en el sistema, un coágulo que interrumpe el funcionamiento perfecto de la maquinaria de la producción.

El cuerpo real es la parte maldita de la modernidad. Lo

observa con brillantez David Le Breton: durante la modernidad, el cuerpo se muestra y, al mismo tiempo, se oculta.[1] Por un lado, a través de la ciencia y la razón, se recaba información sobre los cuerpos y se los explora. Y al mismo tiempo se los anula y se los convierte en una mera herramienta invisible, un lastre del que sería necesario desprenderse.

En el mundo digital en el que hoy nos movemos, ese lastre es, si cabe, aún más evidente. La utopía del mundo computerizado camina hacia la conversión de nuestros cuerpos en dato, en información pura, inmaterial. Como reza la conocida frase de Marx, todo lo sólido se desvanece en el aire. Pero nuestros cuerpos existen, tienen peso y volumen. Necesitan alimentarse, mover los intestinos, descansar. Nos imposibilitan habitar del todo en el mundo virtual. No son como esos cuerpos en gloria imaginados por San Agustín en *La Ciudad de Dios*, los cuerpos de la Resurrección, que no pesan, ni huelen, ni se descomponen, que se mueven de un lugar a otro como si no existiesen el tiempo y el espacio.

Nuestros cuerpos son materialidad pura. Habitan en el tiempo y en el espacio. El trabajo de los benedictinos enfatizaba precisamente esa materialidad corporal. De ahí la necesidad del descanso. De ese reposo después de la hora sexta. Un reposo del cuerpo, pero también un momento para la privacidad. Porque a la hora sexta el monje vuelve a la oscuridad de sus aposentos, al silencio, al interior, a la lectura, meditación o descanso del interior. Es tiempo privado, íntimo. Tiempo más allá de la comunidad. Tiempo de sombras.

Si lo pensamos bien, la eliminación del tiempo puramente privado es una de las características del mundo en el que vivimos. Como sugerí en el capítulo dedicado a la siesta capitalizada, en el mundo conectado *24/7* no existe posibilidad de corte con el exterior. Se han eliminado los tiempos y los espacios de desconexión. Ya todo es luz. No hay lugar para las sombras. Y sin ellas, sin sombra, estamos desorientados. Tal vez por eso la hora de la siesta es la hora en la que el sol está en todo lo alto y la sombra desaparece. El

tiempo en el que debemos buscar la oscuridad, para estar con nosotros, para encontrarnos.

Aunque no trata exactamente de esto, pienso en la obra de Hannah Arendt, a la que regresé hace unos meses para escribir sobre las fotografías oscuras e interiores de la artista murciana Rocío Kunst. En *La vida del espíritu*, Hannah Arendt observó las relaciones entre el pensamiento y la sombra.[1] Mientras que la vida activa –el trabajo y la acción– se desarrolla en el terreno de lo público, la vida contemplativa, la actividad del pensamiento, tiene lugar en el espacio íntimo, lejos de la luz y el ruido constante. Para pensar, dice Arendt, es necesario retirarse del mundo y adentrarse en las sombras. Encontrarse ahí con uno mismo. A este estado existencial lo denominó «solitud» –*solitude*–, para distinguirlo de la «soledad» –*loneliness*–, en la que el sujeto está aislado, «privado de la compañía humana y también de la propia compañía».[1] En ese recogimiento silencioso y oscuro el sujeto se protege y se reencuentra, desarrolla su pensamiento. Sobre sí mismo y sobre el mundo que lo rodea.

Hoy, casi cincuenta años después del libro de Arendt, podemos decir que la solitud prácticamente ha desaparecido. La transparencia, la luz y el espectáculo del mundo contemporáneo llegan a todos los rincones de nuestra intimidad y apenas nos quedan espacios en penumbra. Vivimos en el brillo de la sobreexposición. Y más que nunca necesitamos espacios ensombrecidos, capaces de resguardar al sujeto, promover ese encuentro íntimo y hacer surgir el pensamiento libre –que para Arendt era, en realidad, la única posibilidad de la acción política y la transformación del mundo.

De algún modo, el recogimiento y el descanso de la hora sexta, la interrupción de la siesta, el refugio en la oscuridad, es una reconexión con la materialidad del cuerpo y una toma de control de la interioridad. Defender la siesta será entonces defender el cuerpo, el tiempo corporal, pero también el tiempo de las sombras frente a la luz, del individuo centrado en sí mismo, desconectado del exterior, replegado. Más una «solitud» que una «soledad». El tiempo de la compañía con

nosotros mismos.

6. Día de difuntos

El 1 de noviembre de 2019 dormí la siesta por primera vez en la festividad de Todos los Santos. Desde que recuerdo, en esa fecha siempre he visitado el cementerio del pueblo. De pequeño, acompañaba a mis padres a llevar flores a la tumba de mi abuelo, que falleció cuando yo tenía cuatro años. Después, tras la muerte de mis padres, me he encontrado allí de año en año con mis hermanos para rezar, o al menos para permanecer unas horas frente al panteón familiar.

Íbamos siempre después de comer. Desde las dos y media de la tarde hasta que el sol comenzaba a ponerse. Tal vez por eso, cuando leí el cuento de García Márquez que he comentado antes, no me pareció extraña la intención de visitar un cementerio a la hora de la siesta. Es la hora más tranquila, decía mi madre y luego han repetido siempre mis hermanos. Además, de ese modo, cuando la gente comienza a llegar más tarde, las flores ya están puestas en los búcaros y nos encuentran allí junto a las tumbas.

Conservo claramente en la memoria el olor de las flores. El de las flores de entonces y también el de las que llevamos cada año. Probablemente por eso nunca me han llegado a gustar. Ni siquiera las rosas o los claveles, las flores felices. Porque siempre me recuerdan el cementerio. Incluso las del hospital, las que uno lleva cuando visita a un enfermo o a alguien que acaba de dar a luz. Prefiero llevar bombones, aunque no puedan comerlos. Porque las flores adelantan la muerte. No puedo evitar pensar en el cementerio, el tanatorio, el entierro. No, no me gustan. Tal vez porque ya están muertas, cortadas. Porque muestran en sí el proceso de descomposición del cuerpo. Naturaleza muerta. *Still life*. Vida detenida. Como detenida es también la escena que encarnamos cada año frente al panteón. Los cuatro hermanos,

sentados en sillas plegables de madera, hablando en voz baja, estáticos, como si estuviéramos posando para una fotografía, representando una reunión familiar junto a la tumba de nuestros padres. La vida y la muerte. El tiempo entrelazado. Una performance memorialista.

Durante el tiempo en que escribía *El dolor de los demás*, el cementerio se convirtió para mí en una especie de territorio narrativo. Allí se encontraban las tumbas de mi amigo y de su hermana, los «personajes» reales sobre los que giraba la novela, el autor del crimen que nunca pude comprender y la víctima inocente, cuya vida fue cercenada de cuajo la Nochebuena de 1995. Y allí también sucedían algunas de las escenas centrales del libro. Visitar el camposanto en aquellos momentos fue para mí una experiencia literaria particular.

El 1 de noviembre de 2018, pocos meses después de la publicación de la novela, subí temeroso al cementerio. Entré por la puerta lateral intentando evitar el panteón de la familia de mi amigo y, con la cabeza agachada y sin mirar a nadie, caminé a toda prisa hasta la tumba de mis padres. Intuía que la novela no había sentado bien en la familia de los hermanos –aún no imaginaba cuánto–, así que quise evitar la ocasión de toparme con ellos. Las tres horas que estuve allí, las pasé inquieto, sin ladearme un instante de los nichos de mis padres, como si ellos, desde aquella oquedad oscura, me estuviesen acogiendo y protegiendo.

Al año siguiente, pocos días antes de Todos los Santos, mi hermano mayor me llamó por teléfono para contarme lo que le había sucedido a su mujer. En la carnicería del pueblo se había tropezado con un pariente cercano de mi amigo y este le había comentado que la familia ya no aguantaba más, que se había planteado denunciarme y, sobre todo, que buscaba el momento de encontrarme y «decirme cuatro cosas a la cara». El libro, le aseguró, los había destrozado. Aún más de lo que ya estaban. Había sacado a la luz algo que durante mucho tiempo ellos habían intentado olvidar. Y ahora estaban viviéndolo todo de nuevo.

–Es mejor que no vengas, Miguel –concluyó mi hermano,

temeroso de un posible encuentro–. Quien evita la ocasión...

–No te preocupes –le dije–, este año me quedaré en casa.

Cuando colgué el teléfono permanecí unos minutos inmóvil. No visitar el cementerio ese día era lo de menos; ya habría otros momentos. Pero, de repente, regresó con fuerza todo el pesar y la culpa que sentí al escribir la novela. Creía ingenuamente que todo estaba superado. En mis sueños incluso había hecho las paces con la familia. Me había encontrado a sus padres, a mi amigo, a su hermana, incluso a sus hermanos, y todos me habían perdonado. En mis sueños. Aunque, bien pensado, en el fondo era yo el que me perdonaba a mí mismo, en un intento inconsciente de superar la culpa.

Pero tras la llamada de mi hermano todo se desmoronó. Volví a llorar y volví a arrepentirme. Tuve que asumir que había generado un daño irreparable. Y aunque yo me hubiera podido perdonar convenciéndome de que había hecho lo más ético, lo que sentía que debía hacer, tenía que aprender a vivir sabiendo que, en el otro lado, y con toda la razón, aquella familia jamás perdonaría el dolor que el libro les había causado.

En todo eso pensé también cuando el día de Todos los Santos me quedé en casa y después de comer me acosté a dormir la siesta. Creo incluso que recé, como de modo inconsciente y rutinario habría hecho frente a la tumba de mis padres. No recuerdo si soñé. Me habría gustado. Incluso tener una pesadilla. Al menos así habría podido hablar con los muertos. Esos muertos que precisamente, según la tradición popular del Levante, regresan ese día a descansar de nuevo en sus camas.

Aunque en mi casa nunca lo viví, el 1 de noviembre algunas abuelas de la huerta de Murcia solían hacer la cama bien temprano, ponían las mejores sábanas y perfumaban las habitaciones para que los difuntos pudieran tumbarse en sus lechos recién engalanados. Dependiendo del pueblo, las ánimas llegaban esa noche o a mediodía del día siguiente. De acuerdo con la leyenda del lugar donde nací, las ánimas salían del Purgatorio a las dos del mediodía de Todos los

Santos y regresaban allí a la misma hora del día siguiente. Volvían a estar con sus familiares, a revelar secretos, a deambular por el que había sido su hogar, pero también a dormir la siesta.

Sería rematadamente literario escribir que el día que no pude visitar el cementerio y me quedé a dormir la siesta recordé esa tradición y sentí a las ánimas junto a mí. Pero no fue así. La costumbre me vino a la cabeza varios meses después y la evoco ahora, al escribir estas notas. Además, según la tradición, los muertos regresaban a sus camas y yo estaba en la mía. Volvían a los hogares en los que habían vivido y yo dormía en el piso recién comprado. Habitábamos espacios diferentes. Sin embargo, sí que se abrió esa tarde un territorio común, una morada que atravesaba el tiempo y el espacio: la casa de la memoria. Ese fue el lugar al que regresaron los fantasmas. Difícilmente se moverán de allí.

7. El tiempo (y el arte) de la siesta

Me ocurrió muchas veces cuando escribía la tesis doctoral: de repente encontraba un libro o un artículo que decía exactamente lo que yo quería decir y todo se venía abajo. Porque una tesis supuestamente tiene que ser original y adentrarse en territorios desconocidos para los demás. Mucho más tarde descubrí que, en realidad, detrás de cada texto siempre hay otro texto y que los libros de los demás no nos usurpan lo que queremos decir, sino que lo dicen de otro modo, que nos ayudan a escribir, que son plataformas para pensar.

Esto es lo que me sucede cuando comienzo a leer *El arte de la siesta,* el ensayo del filósofo francés Thierry Paquot.[1] En cuanto lo abro descubro que Paquot ha escrito algo muy parecido a lo que yo quería escribir. Lo leo, subrayo prácticamente todo el texto y copio algunas frases:

> «La siesta. ¡He aquí un *saber estar* minúsculo, insignificante, trivial, cotidiano y corriente que corre el peligro de verse institucionalizado, prescrito, reembolsado, medicalizado, fiscalizado, profesionalizado!» (p. 39).
>
> «La siesta es una reapropiación, por parte de uno mismo, de su propio tiempo, fuera de los controles relojeros. La siesta es emancipadora» (p. 40).
>
> «La siesta se revela como un tiempo verdaderamente libre, que no pertenece más que al sesteador» (p. 54).

«La siesta es un acto de resistencia, una toma de posición, una política» (p. 74).

Comparto tanto las afirmaciones de Paquot que tengo la impresión de haber escrito algunas de ellas. Pero sobre todo comparto la tesis de fondo: la siesta como una búsqueda del tiempo propio, soberano. La siesta como resistencia a los tiempos impuestos desde el exterior. La siesta y el tiempo. La siesta contra el tiempo.

Es precisamente al leerlo en las palabras de Paquot cuando me doy cuenta de que, en realidad, el tiempo es uno de los protagonistas centrales de estas notas. Reviso todo lo que llevo escrito y lo constato: desde el principio no hago otra cosa que escribir sobre el tiempo. Sobre el tiempo y la necesidad de frenarlo, sobre la posibilidad de conquistarlo para poder detenerlo, interrumpirlo. Sobre la necesidad de encontrar un tiempo propio.

Hace apenas unos meses que precisamente he finalizado un ensayo sobre la relación entre el arte contemporáneo y la temporalidad.[1] La escritura de estas notas coincide con la revisión de las galeradas de ese libro. Y, mientras las corrijo, tengo la sensación de estar hablando aquí sobre lo mismo. Sobre el tiempo, pero también sobre el arte. Como una reverberación. Tal vez sea así como se escribe –como se habla o como se piensa–, a través de reverberaciones, de declinaciones y apostillas, de comentarios sobre lo ya escrito, sobre aquello que nunca se acaba de decir, o nunca de modo preciso.

Ese libro comienza con la primera escena de *Punto Omega*, la novela de Don DeLillo. En ella, el protagonista de la narración se sitúa ante *24Hour Psycho*, el vídeo de Douglas Gordon que expande a veinticuatro horas la duración de la película de Alfred Hitchcock. Protegido por la oscuridad de la sala de exposiciones y acunado por las imágenes ralentizadas, el individuo siente que el tiempo se vuelve denso y material, que acaricia su piel y que prácticamente podría tocarlo con la punta de los dedos, como si experimentase de modo literal

eso que Byung-Chul Han ha llamado el aroma del tiempo.[1]

A partir de esa imagen, el libro trata de explorar los modos en los que el arte contemporáneo ha ensayado estrategias para resistirse al «régimen cronológico» del capitalismo.

De alguna manera, la siesta que defiendo en estas notas tiene mucho que ver con esa resistencia a ser engullido, como Chaplin en *Tiempos modernos*, por el tiempo de las máquinas. Es una siesta que frena el tiempo, que lo detiene, que nos hace conscientes, como al personaje de *Punto Omega,* de la densidad de la experiencia temporal. La oscuridad de la sala, el tiempo abierto, el movimiento interrumpido, el arte como refugio, igual que la siesta. La siesta, pues, como un arte del tiempo. Un arte de la interrupción.

Imágenes del reposo

Es curioso que el libro de Paquot comience precisamente con un pequeño repaso a la representación de la siesta en la pintura occidental, desde la *Venus dormida* de Giorgione a los cuadros de Courbet y los impresionistas. La siesta casi como género, como lugar en el que el cuerpo se relaja y se ofrece a la mirada. La siesta y el placer. La siesta como instante de reposo.

Hay, sin duda, una larga relación entre el arte y el sueño. Freud escribió acerca del artista como soñador diurno, creador de mundos imaginados y posibles. El arte como ensoñación, como *rêverie*. Y también el sueño –lo onírico– como origen de las formas y las narraciones artísticas.

Pero, más allá de esa relación de origen, la representación del acto de dormir, del durmiente, funciona como metáfora de la contemplación. El cuerpo dormido es un receptáculo de la mirada. Hay algo extraño en mirar a quien duerme. Nos causa el placer de mirar sin ser mirado. De contemplar la quietud, no el acabamiento definitivo del cadáver, que sin duda es otro de los motivos centrales del arte –el cuerpo inerte, rígido, como la piedra de una estatua–, sino la pausa, la detención de algo que más adelante se moverá.

Me interesa esa relación entre la siesta –el pequeño

abandono, la sensación de convertirse en imagen– y la pintura. Sostenía Jacques Lacan que la pintura era una especie de trampa para la mirada, un lugar en el que se deponían las armas del mundo, una especie de interrupción al contínuum de la experiencia.1 Y algo parecido es lo que obtenemos cuando nos abismamos ante un cuadro, cuando nos quedamos ahí, fuera del mundo, durante unos instantes. La pintura como reposo para el ojo. Como siesta de la mirada.

Hay, sin duda, una relación entre ese momento y el arte. Por eso la historia de la pintura está llena de siestas y sueños. Porque de algún modo representan el descanso puro. Son casi autoimágenes. Como los *Ojos cerrados* de Odilon Redon, que establecen una dialéctica de la mirada. Imágenes re-poso sobre las que se posa la mirada. Pero también imágenes que envían a un mundo fuera de campo. Porque esos ojos cerrados, como los de los durmientes, hacen que algo de eso que vemos esté en otro lugar.

Pienso en los durmientes y lo primero que me viene a la cabeza es *Sleep* (1963), la película de Andy Warhol. Más de cinco horas de largas secuencias que muestran el sueño de su amante, John Giorno. De manera semejante a lo que ocurre en *Empire* (1964) –las ocho horas y cinco minutos de plano fijo del Empire State Building–, Warhol trata de mostrar lo que sucede cuando no sucede nada, cuando no hay «acción» en la trama. Un arte que elimina la elipsis –la clave de la narración moderna y de eso que Mary Ann Doane ha llamado el «tiempo cinemático»–1 y nos confronta con la duración en estado puro. También con el aburrimiento, algo que Warhol siempre pretendió.1 Y es que su arte representaba el sueño, pero también producía somnolencia. El tiempo aparentemente vacío, y sin embargo lleno de matices. El tiempo de no hacer nada. El aburrimiento. El tiempo en el que, precisamente, uno se adueña de sí mismo. Como observa Graciela Speranza al hablar de la cotidianidad expandida de la literatura autobiográfica de Karl Ove Knausgård, el aburrimiento profundo «retemporaliza el tiempo, lo libera de la cronología, lo abre al horizonte temporal de la existencia y lo expande hasta disipar la brevedad insalvable de la vida».2

De algún modo, toda una tradición del arte y la escritura reivindica la centralidad del aburrimiento. La necesidad de no hacer nada. La detención, la pausa.

Ahora, cuando repaso estas notas para su publicación, esta referencia al aburrimiento me resulta aún más pertinente. Durante los días del confinamiento, el aburrimiento se convirtió en uno de los enemigos centrales. Uno de los grandes miedos parecía ser el enfrentarse al vértigo de «no tener nada que hacer». Por eso se tomó el camino opuesto y no cesaron de aflorar todo tipo de iniciativas que nos mantenían entretenidos. Vídeos en directo, conciertos, entrevistas, recetas de cocina, ejercicios... La consigna parecía ser no aburrirse. Mantenerse activo en todo momento. Es decir, seguir consumiendo. O lo que es lo mismo en la era de internet: seguir produciendo.

Desconectar y dormir la siesta se convirtió en esos momentos en una suerte de salida al imperativo del entretenimiento. Una resistencia a la obligación de estar activo, de hacer algo constantemente. Una especie de *I would prefer not to*.

La siesta como arte

Me resulta tentadora la posibilidad de una historia de la representación de las siestas, del durmiente, del sueño. Pero más aún que esa representación, que ese imaginario de las siestas, me interesa la propia idea de la siesta como arte. En cierto modo, aunque nunca se formula de modo explícito, esa es la intención del libro de Thierry Paquot, incluso en el título. La idea de la siesta como una especie de danza, una acción significativa, consciente, una determinación. Este es el sentido de la siesta que me gustaría defender en estas páginas. La siesta como performance.

Es lo que siento muchas veces que hago cuando me pongo el pijama a las tres de la tarde, desconecto el móvil, bajo la persiana, me meto en la cama y trato de dormir. Veinte minutos. Media hora. Una hora y media. Lo que pueda. Lo que necesite. Lo que dicte el momento.

Se trata de una especie de ritual, uno de esos ritos que «hacen habitable el tiempo» y que, según el reciente ensayo de Byung-Chul Han, han comenzado a desaparecer de nuestro mundo.1 Es la acción consciente y simbólica de detenerse. De ingresar en un universo diferente, de poner entre paréntesis el tiempo. Una pequeña fuga del mundo. Un intervalo en el que el tiempo se abre. Tal vez, como sugiere Marc Augé, sea ahí, en esos instantes plenos, propios, soberanos, en esos pequeños placeres, donde hallamos algo parecido a la felicidad.1

La fuga del mundo

Sin duda, en esos instantes anida algo de esa tendencia a la retirada, al escape, a la fuga del mundo moderno.2 Esa tendencia de los artistas del no, pero también de todos los que un día deciden no hacer, como Bartleby el escribiente y toda su estirpe. Los poseídos por el espíritu de la pereza, el pecado capital por excelencia del mundo moderno, acosado por la productividad. Ya Paul Lafargue reivindicó el derecho a la pereza en su panfleto de 1880. El derecho a no hacer nada frente al derecho al trabajo, la supuesta conquista del mundo obrero. Como decía Lessing: «Seamos perezosos en todo, excepto en amar y en beber, excepto en ser perezosos.»3

Tal vez sea en el terreno del arte donde mejor que en otro lugar se haya reivindicado este derecho a la pereza.1 El derecho a dejar de hacer, a dedicarse simplemente a respirar, como diría Marcel Duchamp. El propio arte, en sí mismo, puede ser considerado como un espacio para perezosos, para aquellos que se niegan a hacer algo «productivo» para la sociedad. El artista como vago, ocioso, holgazán.

Y es que en la sociedad del cansancio podemos estar cansados, pero nunca ser perezosos, nunca dejarnos llevar. Hemos de mantener la tensión en todo momento. Estar alerta. Estar erguidos. Desafiar a la fuerza de la gravedad. Y nunca regresar a la horizontalidad. Esa horizontalidad que para algunos pensadores como Georges Bataille era un residuo de una animalidad que en algún momento deberíamos recuperar.2

Los románticos sentían lo que Argullol llamó la atracción del abismo, la llamada fuerte de la naturaleza, la necesidad de integración con algo que desbordaba la razón y los sentidos.[1] Nosotros tratamos de vencer constantemente a la llamada del sofá o de la cama. El cansancio sublime. La mayoría lo conseguimos. Pero algunos deciden darse por vencidos. O acaso sea lo contrario, y en su caída está su victoria. El ejemplo por excelencia es Oblómov, el personaje de la novela de Iván I. Goncharov que acaba convertido en paradigma de la ociosidad.[2] Oblómov no se queda en la cama por cansancio o por el placer de los perezosos, sino sencillamente porque, como dice el narrador, «estar echado era su posición normal». Se trata de una especie de indolencia y abulia, un rechazo a todo lo que llega del exterior, las normas, el trabajo, los compromisos, incluso el «frío de la calle».

Oblómov es, en realidad, un resquicio del viejo mundo aristocrático al que le cuesta asumir los nuevos ritmos de trabajo de la sociedad moderna. Pero su rechazo no anda demasiado lejos de la otra contrafigura moderna, el Bartleby, el trabajador que no encuentra sentido a la obediencia y que se resiste ante cualquier mandato que provenga del exterior. Es el tiempo del otro lo que Bartleby no puede tolerar. Igual que Oblómov. Las dos son figuras que buscan un tiempo propio.

Sobre Bartleby y Oblómov ha escrito una y otra vez Enrique Vila-Matas.[1] Muchos de sus personajes también intentan retirarse a sus aposentos, desaparecer del mundo, esconderse, interrumpir el tiempo social. Y, claro, no hacer nada. Aunque tal vez sea Vilnius, el joven protagonista de *Aire de Dylan* que trata de completar un Archivo General del Fracaso, el que de modo más explícito trata de abrazar el *oblomovismo*. «Me gusta Oblómov. Y sobre todo la pulsión Oblómov», reconoce el personaje en su conferencia «Teatro de realidad». Y más adelante confiesa: «Yo, señoras y señores, distinguido público, intuyo que no tardaré nada en convertirme en un indiferente sin fisuras y un ideólogo de la desgana.»[2]

En efecto, la desgana y la haraganería caracterizan a este

Oblómov contemporáneo que «fracasa» ante el mandato de una sociedad que grita sin tregua «¡trabaja y esfuérzate!». Ese mismo fracaso social, esa imposibilidad de sobrellevar la presión del mundo exterior es lo que hace aislarse durante un año a la protagonista de *Mi año de descanso y relajación*, la novela de Ottessa Moshfegh, otra oblomoviana que decide retirarse a dormir para intentar tomar control de su vida, recuperarse para seguir viviendo.[1] La joven, cuyo nombre jamás llegamos a conocer, se entrega a las benzodiacepinas para lograr recuperar el sueño perdido. Ese sueño de la infancia arrebatado por las presiones de la vida adulta.

Es la búsqueda de un sueño puro y reparador. No una retirada para siempre, sino una pausa, «un año de descanso y relajación», para después regresar: «En mi corazón sabía –esto era, quizá, lo único que sabía entonces mi corazón– que cuando hubiese dormido lo suficiente estaría bien. Me renovaría, renacería.»

Después de intentarlo por todos los medios, la única solución llega, paradójicamente, a través del arte, en el momento en que decide encerrarse con llave y acabar con las reservas de Infirmiterol mientras se deja pintar, fotografiar y filmar dormida por un artista. En esos tres últimos meses de su año de retirada, el sueño reparador llega por fin, cuando ella se convierte en objeto de la representación –la imagen del durmiente–, pero también en una especie de *performer* del sueño.

El arte, pues, asoma aquí como espacio generador de sueño, pero también como lugar en el que se interrumpe el ritmo acelerado del presente. Es lo que sucede por ejemplo con el conjunto de performances de sueño de Eugenio Ampudia. En su serie *Dónde dormir* (2008-2018), el artista pasa la noche en museos y espacios artísticos, desde El Prado hasta el templete de San Pietro in Montorio. Juega con la ilusión de dormir en un espacio prohibido, rodeado de arte, arrullado por un tiempo casi sagrado, convertido él mismo también en obra de arte; sujeto que ya no mira, sujeto para ser mirado.

El artista como dormilón sería la versión oblomoviana del artista paseante. El artista horizontal. La subversión de estar

tumbado. Así es como precisamente describe Vilnius la costumbre de Oblómov: «Estar tumbado cuanto más tiempo mejor parece su única aspiración, su modesta rebeldía.»1

Es curioso que la historia del arte haya sido en cierto modo la historia de la verticalidad. Se erige un monumento. Se levanta. Como se yergue un cuerpo. Solo algunos artistas comenzarían en los años sesenta una defensa de la horizontalidad, aquello que desafía la forma reconocible. Las esculturas planas de Carl Andre, que se confunden con el suelo, las piezas de fieltro e hilos de Robert Morris, hijas, como mucho del arte de los sesenta, de una especie de impulso «deflacionario». Hay en ellas un cambio de eje, y sobre todo una especie de cansancio, un dejarse vencer por la fuerza de gravedad y no querer levantarse, una tendencia a integrarse en el entorno, a desaparecer.

Bruno Galindo ha reflexionado sobre esta tendencia a la horizontalidad a raíz de la intervención del estudio Sociedad 0 en el centro cultural La Casa Encendida. Una instalación que convirtió el Patio de la Casa, el espacio que habitualmente funciona como sala de conferencias, en una especie de «siestódromo».1 Durante la exposición, las conferencias y los encuentros se celebraron con los espectadores acostados en camas individuales con edredones de Ikea. La cama, el espacio privado por excelencia, se convertía así en público, como en las fotografías de camas vacías de Felix González-Torres. Camas de duelo, que ya nadie habita, expuestas en tablones de anuncios. O la cama deshecha y llena de desperdicios de Tracy Emin, un monumento a la memoria del placer, pero también a toda la vida –y la muerte– que se condensa en ese espacio horizontal.

Ese espacio, la cama, se convirtió para muchos escritores en un lugar en el cual retirarse de la vida. Amantes del lecho, *clinofílicos*, encamados célebres como Proust, Valle-Inclán, Bowles o, especialmente, Onetti, que decidieron quedarse en la cama, trabajar y vivir desde ahí. Pero también encamados menos conocidos sobre los que han escrito con lucidez Luis Landero, que los llama «tumbados», o Caballero Bonald, que prefiere denominarlos «acostados».2 No se trata de

holgazanes, sino de individuos que un día, de repente y sin avisar, deciden no volver a salir de la cama. Sujetos que se abandonan a la horizontalidad y se quedan en ese espacio para siempre. Es su fuga del mundo, su rechazo a salir, a erguirse, a moverse, a respetar la norma, su «preferiría no hacerlo». Individuos para los que estar tumbado, igual que sucede con Oblómov, «parece su única aspiración, su modesta rebeldía».1

Tal vez los tumbados o encamados sean el epítome de los siesteros. Los grandes artistas de la pereza. Hay en la siesta algo de esa tendencia a la retirada, de ese dejarse caer. Aunque sea durante un tiempo. Es el placer del instante, del momento en el que todo se frena.

Una habitación sin siestas

Mientras leo sobre los encamados, no puedo evitar pensar en la madrastra de mi madre, que se encamó durante quince años y ya no la recuperamos jamás. Era la segunda mujer de mi abuelo –a mi abuela real no la conocí–, y en casa no la queríamos porque había alejado a mi abuelo de sus hijos y daba todo el dinero a los Testigos de Jehová. Al menos eso era lo que contaba mi madre, y yo, por supuesto, me lo creía.

Recuerdo vagamente las visitas a la casa oscura junto a las vías del tren –mi abuelo era ferroviario–. Ella no encendía la luz porque era «una miserable» –de nuevo, las palabras de mi madre–. Por la noche cenaban sopas de pan. «Pan con agua, eso es lo que le da esa mujer a tu abuelo.»

Lo recuerdo todo entre nebulosas. La muerte de mi abuelo. Y, poco tiempo después, el día que a ella la encontraron tirada en el suelo y cubierta de detergente en polvo –no sé por qué, esa imagen, que nunca vi, se me quedó grabada–. Nadie dijo jamás que había intentado suicidarse, aunque muchos acabaron intuyéndolo.

A partir de ese momento, dejó de andar y se quedó postrada, aunque los médicos nunca encontraron razón alguna para su encamamiento. Pasó por varios hospitales de la región. Un domingo al mes íbamos a visitarla. A la ciudad,

primero. Luego, a San Javier. Después, a Caravaca. Hasta que logró morirse.

No había cariño en aquellos viajes, en aquella relación. La visitábamos por obligación. Mi madre le llevaba colonia Nenuco. Cuando llegábamos, ella se había vaciado media botella del viaje anterior y olía a mercería –también tengo clavado ese olor.

La Pegota, la llamaban. Nunca supe por qué. Cuando la llevaron al hospital y Renfe se quedó con la casa de mi abuelo, trajeron todos sus muebles a la huerta y los metieron en una habitación vacía que teníamos en el patio. No tiramos nada hasta que murió, quince años después.

Cuando comencé a estudiar en la universidad, decidí vaciar aquella habitación de las cosas que aún quedaban y monté allí una especie de despacho. Para todos siguió siendo la habitación de la Pegota. Algunas noches, cuando me quedaba hasta tarde estudiando y oía ruidos, sentía una presencia extraña. Ella nunca había estado allí, pero sí sus muebles. Y en ese momento –no sé si aún ahora– yo creía que en las cosas permanecía algo de la energía de las personas que las habían poseído.

Nunca pude dormir la siesta en aquella habitación. Ni siquiera llegué a dar una cabezada en el sillón en el que leía hasta altas horas de la madrugada. Temía ser poseído por ese espíritu que ya no tenía allí sus objetos y que buscaba, errante, un lugar, un cuerpo, para habitar.

8. Siestas célebres

No hay texto sobre la siesta que en algún momento no se aventure a nombrar a sus practicantes más célebres o, como diría, Bruno Comby, a «los campeones de la siesta».1 La extensa lista suele incluir a grandes mandatarios como Napoleón Bonaparte, que no perdonaba la siesta de la tarde ni en el fragor de la batalla, o Winston Churchill, que se acostaba en la cama después del almuerzo y regresaba a la acción tras dormir más de una hora incluso en mitad de la Segunda Guerra Mundial.

Se suelen sumar a esta lista Thomas Jefferson, J. F. Kennedy, Margaret Thatcher, Bill Clinton o Jacques Chirac. Por alguna razón, la relación entre la siesta y el poder es fructífera. También sucede con la ciencia. Numerosos descubrimientos surgieron después de una pequeña siesta. Recordemos el «eureka» de Arquímedes tras quedarse traspuesto en la bañera, la célebre y apócrifa cabezada de Newton bajo el manzano después de la cual formuló la Ley de la Gravedad, o los innumerables inventos de Tesla y Edison ideados entre microsiesta y microsiesta. Incluso la Teoría de la Relatividad comenzó a gestarse tras un sueño, el que tuvo un adolescente Albert Einstein con un rebaño de vacas electrocutadas junto a una verja electrificada.

El científico alemán, gran dormilón, defendió como nadie las virtudes de la siesta para «refrescar la mente» y aumentar la creatividad. Mucho tiempo antes que él, Leonardo da Vinci había descubierto la potencia creativa de esas pequeñas siestas, que, en su caso –igual que en el de Edison o Benjamin Franklin–, sustituían al sueño nocturno.1 Aunque el verdadero campeón de la microsiesta, referencia siempre obligada en las listas de siesteros, es Salvador Dalí y su método de «dormir con una llave». Como relata en sus

Cincuenta secretos de artesanía mágica,[1] sentado en una silla cómoda, sostenía una gran llave entre el índice y el pulgar y situaba en el suelo un plato bajo ella; cuando le sobrevenía el sueño, la llave caía en el plato y el ruido lo despertaba. En ese mínimo intervalo de tiempo, Dalí conseguía adentrarse en un territorio creativo a medio camino entre la vigilia y el sueño. Un espacio extraño en el que el tiempo cotidiano se expandía y se dilataba, como sucede con los relojes blandos de *La persistencia de la memoria*.

Frente a la siesta ultracorta de Dalí, se encuentran las siestas regias –así las llama Bruno Comby– de los escritores: las siestas de más de dos horas de André Gide, los sueños largos de Ana María Matute –que sostenía que lo único bueno de la tarde eran las siestas– y, por supuesto, el célebre «yoga ibérico» de Camilo José Cela y sus «siestas de pijama, Padrenuestro y orinal». Unas siestas que evocan casi de modo literal el descanso de la hora sexta al que nos hemos referido en un capítulo anterior: el corte con la cotidianidad, la oración y también el abandonarse a un tiempo otro dominado por las funciones corporales.

Me confieso *amateur* –en el sentido literal del término– de esta siesta regia. Aunque no rezo ni sitúo un orinal cerca de mí, sí que apago el móvil, bajo la persiana del dormitorio y trato de enfundarme el pijama. Es una manera de convertir el día en noche, de sentir que realmente se interrumpe la jornada, incluso en la ropa que uso. Aunque solo tenga media hora. Reconozco que en alguna ocasión la siesta se me va de las manos y me cuesta levantarme. Necesito cafeína para regresar al mundo. Pero incluso en esos momentos siento que ha merecido la pena.

Un privilegio

De las listas de los grandes siesteros, siempre me ha llamado la atención la práctica ausencia de mujeres. Salvo alguna excepción, como Margaret Thatcher o Ana María Matute, los campeones de la siesta suelen ser hombres. Igual que los tumbados o encamados de los que hablan Landero o

Caballero Bonald, que por lo general son varones, como si el reposo o la retirada de lo público fuese un privilegio masculino. Y, en cierto modo, algo de eso hay. La pereza y el descanso también tienen género.

Recuerdo las siestas del pasado. Mi padre se amodorraba después de comer. Mi madre quitaba la mesa, fregaba los platos y no se echaba hasta dejar la casa limpia. A mí me llamaba la atención ese intervalo, ese desfase, aunque no entendía bien por qué. Mucho más tarde comprendí que el tiempo de mi madre, como el del resto de las mujeres de la huerta –y es una afirmación que se puede hacer extensible a toda una época o, más bien, a una condición–, no era exactamente igual que el tiempo de mi padre. Ni los ritmos, ni los intervalos.

Tampoco la imagen. Quien se acostaba a dormir sin limpiar corría el riesgo de ser vista como una despreocupada, una dejada, una mala mujer. Guardo en la memoria las críticas a mi vecina María, que se echaba la siesta y dejaba los platos sucios en el fregador. Esa proyección, la de la casa oscura y los platos sin fregar, condicionó la imagen que en mi cabeza me formé de ella y de todas las que se entregaban al sueño al mismo tiempo que sus maridos, como si el tiempo de la siesta no les perteneciese del todo. La mujer siempre tenía que llegar después.

Pienso muchas veces en ese tiempo robado, en ese «tiempo para sí» hipotecado tantas veces por el «tiempo para los otros». Tal vez en eso consista la verdadera emancipación, en ganar el tiempo, en tratar de encontrar tácticas efectivas para resistirse a las temporalidades hegemónicas, en conquistar el tiempo propio y escapar del tiempo de los demás.

Tiempo de género, pero también tiempo de clase. En más de una ocasión, después de tuitear sobre la siesta, alguien me ha respondido airado «la duermes porque te lo puedes permitir». Y también es cierto. Poder dormir la siesta es un privilegio, un regalo, aunque en realidad debería ser un derecho.

En China, prácticamente desde la fundación de la República Popular en 1949, existe un derecho constitucional a la siesta,

al *xiu-xi*. En nuestro Occidente capitalista, ese tiempo de reposo y descanso fue progresivamente borrado a partir de la Revolución Industrial –aunque ahora regrese asumido por las lógicas de producción–. Lo hemos borrado también de nuestra rutina, en la que hemos integrado el ritmo de la fábrica y el tiempo del capital.

No tenemos tiempo; el tiempo nos tiene a nosotros. Por eso conquistar la siesta, el descanso, es también conquistar el tiempo propio. Media hora, veinte minutos, dos horas, todos los días, solo los fines de semana... Lo fundamental es ser consciente de lo que supone. El corte, la interrupción, el intervalo, la retirada momentánea, el escape, el refugio..., la trinchera.

Un milagro

La siesta, el sueño, el descanso, interrumpe el trabajo. Nos hace «perder» el tiempo. Tal vez por eso, entre nuestros deseos más recurrentes se encuentra el anhelo de descansar mientras la tarea continúa haciéndose sola, por arte de magia, por intervención divina o por la acción de unos duendecillos, como sucede con el zapatero del célebre cuento de los hermanos Grimm.

Una de estas fantasías de trabajo mágico la encontramos en el que tal vez sea el milagro más conocido de San Isidro Labrador.[1] Según la leyenda, todos los días, antes de comenzar su trabajo en el campo, San Isidro asistía a misa y rezaba en las iglesias de Madrid. Cuando el señor del que era arrendatario descubrió que se ausentaba del trabajo para orar, se acercó a vigilar su terreno. Allí pudo ver el milagro: una pareja de bueyes araba sola –según las versiones, conducida por la mano de un ángel, incluso dos– y hacía la labor que supuestamente tenía que haber realizado San Isidro. Mientras él oraba, los bueyes laboraban.

Esa es la versión «oficial» del milagro –si es que hay alguna versión oficial de los milagros–, la recogida en el *Códice de Juan Diácono*, contemporáneo medieval del santo. Sin embargo, la tradición popular ha ido enriqueciendo el relato

y transformándolo de las más variadas maneras. En una de las versiones del milagro, la oración de San Isidro se produce en plena jornada laboral. Mientras los bueyes son dirigidos por la mano del ángel, San Isidro se retira a rezar, pero también a echar una cabezada, una pequeña siesta. Mientras él duerme despreocupado, los bueyes terminan su trabajo. Si hay algún milagro que me gustaría creer es este. El milagro de los bueyes y las siestas.

9. La casa del cuerpo

Después de varios días de martillazos y taladros, hoy he podido dormir la siesta. Ayer, justo cuando comenzaba a llegar el frío del otoño, terminaron de instalar la calefacción en casa. La última reforma –cruzo los dedos–, los radiadores de gas natural, tras varios meses de compartir vida con albañiles, pintores, carpinteros y fontaneros y contemplar cómo poco a poco la vivienda nueva iba tomando forma.

Los operarios se han ido al fin, la casa está templada y tranquila y ha regresado la quietud. El ruido de los radiadores de gas se asemeja a una especie de respiración y yo siento que, de una vez por todas, la casa reposa. Como sugiere Thierry Paquot, «una vivienda también descansa, se duerme, despierta (...). Una casa que sestea es una casa con la respiración regular, con una quietud contagiosa».1 Una quietud que atraviesa el sueño y también la escritura. Y es que, conforme me encamino hacia el final de este ensayo, me doy cuenta de que, sin haberlo pretendido, la redacción de estas notas coincide con el establecimiento de la casa, como si el texto y la arquitectura fueran montándose a la vez, como si algo de la casa impregnase la escritura, como si el espacio también escribiese. Lo leí hace tiempo a Marguerite Duras –«cuando yo escribía en la casa todo escribía»2– y lo vuelvo a leer estos días en un librito de Theodor Kallifatides: el espacio escribe. La escritura se encuentra dentro de nosotros, pero también está en todo aquello que nos rodea, «en los muebles, en el olor a café, en la luz de la lámpara».3

La casa escribe. La casa duerme. La casa recuerda. Tal vez

por eso, mientras disfruto del privilegio de la calidez, regresa de golpe una vez más la memoria de la casa de mi infancia. El recuerdo del frío. El helor de la huerta. Ni siquiera en Ithaca, con veinte grados bajo cero, he pasado tanto frío como en la huerta de Murcia los días de invierno.

Para no manchar la cocina interior, mi madre cocinaba en un hornillo en una esquina del patio. Nunca llegué a entender esa costumbre. Pero no tuve más remedio que acatarla. Y aún mantengo vivo el recuerdo inmóvil –tal vez porque yo mismo estaba congelado– de las mañanas de invierno en las que salía al patio a calentar la leche en un cazo antes de coger el autobús que me llevaba al instituto. Mucho más tarde compramos un microondas y pude preparar el desayuno en el interior de la casa. Pero esas mañanas húmedas... es posible que sigan siendo los momentos más gélidos de mi vida.

Recuerdo también las siestas frías. El peso de las mantas. Las sábanas de franela. La imposibilidad de moverme debajo de todo aquello. Y la dificultad para levantarme después, para salir de allí, con las orejas heladas. La cama que atrapa. Y la necesidad de entrar en calor después, tomando un café con leche y galletas en la mesa camilla con el brasero recién preparado. Una merienda que, en realidad, era una especie de desayuno, una bienvenida al día que comenzaba de nuevo, a pesar de las tardes menguantes y la melancolía del despertar de las siestas de invierno.

Lo pienso ahora después de levantarme de una siesta en esta casa cálida, mientras me tomo una infusión y me siento sereno y renovado a esbozar en un cuaderno estas notas.

Las siestas de invierno y el cuerpo encogido. Pero también las siestas de verano y el calor. El cuerpo sudado. El ruido del ventilador o el sonido de las chicharras. Despertarse con las sábanas empapadas y la nuca mojada. La piel húmeda, el olor intenso, el placer extraño. El sexo de las siestas de verano.

No encuentro momento mejor para el placer. Si es posible, antes de dormir la siesta. Y abandonarse al sueño con el cuerpo sudado. Aunque tampoco importa después del descanso, en ese instante eterno en el que la tarde aún no ha comenzado a marcharse.

La comida, el sueño y el sexo. Tres funciones esenciales del cuerpo que, en el afán de convertir todo en marca, algunos han denominado «gastrosiexta». Un artículo publicado en *Harper's Bazaar*, después dar indicaciones sobre el momento, el lugar, la frecuencia o la postura, llega a proponer incluso un menú para que la digestión no perjudique la siesta ni el encuentro sexual posterior (pescado blanco al horno con guarnición de boniato y brócoli especiados con cúrcuma y jengibre).1

Más allá de la extravagancia, lo cierto es que, en el sexo durante la siesta, más que en ningún otro lugar, el cuerpo se hace presente. Los fluidos, la conciencia del interior, la relación de dos organismos en plena agitación. Y el sueño, su límite. El movimiento y el letargo. Energía en reposo, como el título de una de las obras más conocidas de Marina Abramovic y Ulay, *Rest Energy*. Una performance de 1980 en la que Ulay apuntaba al corazón de Marina con una flecha cargada en un arco tensado que ella sostenía con una mano. Abramovic ha afirmado más de una vez que es una de las piezas más difíciles que ha realizado jamás. Por la fuerza y la tensión, pero también por el riesgo, por la toma de conciencia de que su vida estaba, literalmente, en las manos de Ulay.

Supongo que pienso en esta obra ahora –cuando retomo estas notas, a principios de abril de 2020– porque hace unas semanas falleció Ulay y no me lo quito de la cabeza. Frank Uwe Laysiepen, con quien tuve la suerte de trabar amistad en Murcia mientras preparaba una exposición antológica de su obra. Creo que nunca he conocido a nadie más consciente de su cuerpo. En todo momento, uno tenía la sensación de que él estaba ahí, presente. *The Artist is Present*, como ese cuerpo inmóvil de Marina Abramovic, sentado durante horas, día tras día, en la performance que realizó durante su exposición retrospectiva del MoMA de 2010. Cuerpo soberano, dueño de su tiempo, inevitable. Imponderable, como reza el título de esa otra pieza de 1977, *Imponderabilia*, en la que los espectadores de la Galería de Arte Moderno de Bolonia tenían que cruzar entre los artistas para acceder al museo, rozándose con sus cuerpos desnudos. El artista como puerta. Como

acceso a la casa del cuerpo.

Cuando corrijo estas líneas, en plena crisis del coronavirus, caigo en la cuenta de que esa obra nos habla también de nuestro presente inmediato. Marina y Ulay evidenciaban el rechazo de la tactilidad en Occidente, el temor al cuerpo desnudo, a la piel del otro. La pandemia ha impuesto un distanciamiento físico y una aprensión al cuerpo que tardará mucho en desaparecer. Un nuevo *noli me tangere* que, aunque por supuesto tiene que ver con razones médicas, también resucita antiguos miedos y rechazos. Un resurgir del terror al contagio a través de la cercanía. Del enfermo, pero también del diferente, del desconocido, de aquel que amenaza nuestra integridad artificial.

En esta época de miedo al cuerpo, de distanciamiento social y reprobación de la piel, en esta era en la que, más que nunca, el otro se convierte en imagen –el de la pantalla de la videoconferencia, pero también el de la pantalla simbólica que hemos comenzado a crear–, en este presente extraño, decía, tal vez debamos rescatar la experiencia de los artistas de la performance y el *Body Art* y tratar de encontrar la forma de regresar al cuerpo, de mantener la relación con el tacto, con lo tangible, con la materialidad de la experiencia.

Me gusta pensar que la siesta es uno de esos caminos de regreso al cuerpo. Hay en ella, como sugería en el capítulo anterior, algo de performance. De actuación, de acción artística, pero también de producción de corporalidad –performance en el sentido de esas enunciaciones que, más que describir o constatar la realidad, la generan–,[1] de afirmación del yo-estoy-aquí, presente, en este preciso momento, en este lugar, dueño del tiempo, dueño del cuerpo, dueño, aunque sea por un instante, de mí mismo.

10. El don de la memoria

El día de Reyes de 2020 mi sobrino nos invita a comer a la vivienda que ha levantado sobre la ruina de la casa de mis padres. Ha tardado el mismo tiempo en construirla que yo en terminar las reformas de la mía. Hoy reúne a la familia para inaugurarla.

Unos días antes, compramos el regalo de nuestro ahijado, el hijo de mi sobrino, que hace unos meses cumplió siete años. Es el único de la familia al que regalamos. Somos demasiados y hace tiempo que dejamos de comprar Reyes a los demás. Una pena, porque disfruto como un niño cada vez que regalo algo e imagino que lo compro para mí. Regalar es una manera de ponerse en la piel del otro y pensar desde él. Tal vez por eso nos frustramos tanto cuando un regalo es mal recibido o cuando nos equivocamos al regalar. Es como si no conociéramos bien a la persona a quien hacemos el regalo y no supiésemos ponernos en su lugar. Por eso también produce tanta satisfacción acertar. Porque se trata de la constatación de una cercanía. Un modo de ofrecer lo que el otro no sabía que deseaba. De entrever claramente su deseo.

Hay algo mágico en regalar. Un desinterés. Aunque siempre exista una contrapartida. Secretamente, el regalo requiere algo del otro: una devolución en forma de amor, de felicidad, de obediencia..., un fortalecimiento del lazo social y afectivo. Lo escribió hace casi un siglo Marcel Mauss en su *Ensayo sobre el don*.[1] El regalo es también un principio de economía que genera unas obligaciones: la obligación de donar, de recibir y también de devolver –un «contradon»–. Siempre me ha

interesado ese ensayo de Mauss, sobre todo la lectura que del mismo llevó a cabo Georges Bataille unas décadas después: la noción de gasto improductivo, de derroche, la idea del don como acción que rompe la lógica de lo útil.[1] Y también la posibilidad de un «don puro», el que se da sin solicitar nada a cambio, como desprendimiento absoluto que, en el fondo, solo pretende producir placer. En quien recibe y en quien ofrece.[2]

Esa satisfacción, esa felicidad, es la que percibo en el rostro de Gabriel cuando desenvuelve la camiseta del Real Madrid con el número 10 y su nombre grabado en la espalda. También cuando descubre un balón de entrenamiento con un arnés, que casi le gusta más porque de ningún modo lo esperaba. Es la alegría de quien recibe, equiparable a la de quien ofrece, que siente que ha sabido dar aquello que el otro aún no sabía que quería, como si por un momento se le hubiera concedido el privilegio de acceder a su deseo.

Después de entregar los regalos, y antes de la comida, mi sobrino nos muestra la casa. Desde que he llegado no hago más que mirarla extrañado. No reconozco nada y tiene que explicarme lo que ha hecho. Las antiguas habitaciones las ha convertido en patio, y en el lugar que ocupaba el patio ha construido los dormitorios y el aseo. Lo único que ha mantenido de la casa anterior es la cocina-salón, el lugar en el que hoy celebramos el reencuentro. Allí comíamos y veíamos la televisión. Allí se sentaban la Nena y mis padres. Allí estaba la mesa camilla y el brasero encendido. Allí estamos ahora todos de nuevo. Los que quedamos. Raquel y yo. Mis sobrinos, mis hermanos y mis cuñadas. En ese espacio que contiene la memoria del pasado.

A media comida, me doy cuenta de que la mesa a la que estamos sentados es la que teníamos en la cocina. Con el mantel no me había percatado. La mesa grande de la casa, restaurada y conservada. Volver a comer ahí me conduce directamente al pasado. Aunque todo ha cambiado de lugar, intento localizar con la mente la posición en la que se sentaban mi padre, mi madre y los demás. Percibo la

presencia de esos espacios invisibles. Sin que se note demasiado, me desplazo levemente hacia un lado para tratar de coincidir con mi sitio del pasado.

Estoy ahí, en la casa de mi sobrino, pero también estoy en la casa de hace veinte años. Pienso en el Doctor Manhattan de *Watchmen,* en la posibilidad de experimentar una multiplicidad temporal. E imagino que tal vez algo de este futuro que ahora sucede también alcanzó a aquel pasado. Quizá en aquella mesa, en aquellas comidas, latía ya este momento. Todo lo que experimento ahora. Es probable. Por eso también entonces había melancolía. La intuición de la pérdida por venir.

Mientras comemos y reímos, no puedo quitarme estos pensamientos de la cabeza. Y a pesar de eso todo es alegría. Siento que esa reunión es un don. La familia, de nuevo, en ese lugar que creía perdido y que ahora ha regresado.

Me había negado a volver durante un tiempo porque imaginaba que la tristeza y la desolación que sentí cuando vi las imágenes de la demolición me volverían a atravesar. Pero ahora compruebo feliz cómo el pasado se renueva. La casa de la memoria se hace presente y también futuro.

Terminamos de comer y poco a poco todos se marchan.

–Quédate a dormir la siesta, tito –me dice mi sobrino al verme bostezar–. Es tu casa.

Yo le doy las gracias, pero le explico que necesito volver para terminar un texto y enviarlo por email. Me invento esa excusa porque quiero quedarme solo y reflexionar sobre la experiencia.

Al llegar a casa, Raquel se recuesta en el sofá a ver la televisión y yo me meto en la cama. Es tarde, pero no quiero perder la siesta.

Antes de cerrar los ojos, pienso en mi sobrino durmiendo en su casa. Lo concibo así: durmiendo en «su» casa. Siento por primera vez que ese lugar ya no me pertenece. Pero también intuyo que no lo he perdido del todo. La casa de la infancia permanece ahí, en la memoria. Pero esa memoria ahora se ha renovado. Mi sobrino y su familia la han llenado de un

porvenir que ya no tenía. Porque la casa era solo pasado. Y ahora también es promesa. En el fondo, es un don. Un regalo para la casa. Volverla a habitar. Y crear un futuro. El de la felicidad venidera. El de todas las siestas por dormir.

La siesta como regalo. Gasto improductivo, generoso, desprendido. Tiempo desechado para el sistema, pero recobrado para uno mismo. Intervalo, interrupción, excedente puro. Tiempo regalado, más allá de la lógica de la utilidad.

Eso es lo que escribo al despertar, cuando también soy consciente de que estas notas deben llegar a su fin.

He escrito sobre la siesta, sobre el cuerpo y el tiempo, pero también sobre la casa. La que se ha ido y la que ha llegado. La casa del pasado y la del futuro. Siento que un ciclo vital se ha cerrado. Estas notas han ayudado a clausurarlo. Este libro breve, corto como una siesta. Una siesta de escritura.

La casa, el tiempo, el cuerpo..., las siestas. Cuando cierro el documento y lo doy por concluido todavía no sé que, en unos pocos meses, todo cambiará para siempre. Ignoro aún que la casa se convertirá en cárcel, pero también en guarida y trinchera. Que el tiempo se detendrá y todos los días serán iguales. Que el virus nos arrebatará el tacto y dejaremos de abrazarnos. Que me cobijaré en las siestas y, más que nunca, comprobaré que son un regalo, un don, un refugio, una interrupción, un instante leve de felicidad en medio de la tormenta.

1. Camille W. Anthony y William A. Anthony, *The Art of Napping at Work*, Burdett, Larson Publications, 1999.

1. Mariana Enríquez, «Ansiedad», *Revista de la Universidad de México*, «Dossier especial: Diario de la pandemia», abril de 2020 [https://www.revistadelauniversidad.mx/articles/ 41725f69-40a0-4229-b7d2-8bc714717cd2/la-ansiedad] (consultado el 15 de mayo de 2020).

1. Mona Chollet, «No es lo mismo no salir que estar confinado en casa», *El País*, 21 de marzo de 2020.

1. Olga Tokarczuk, «La ventana», *El País*, 26 de abril de 2020.

2. Paul B. Preciado, «Aprendiendo del virus», *El País*, 28 de marzo de 2020.

1. Véase Slavoj Žižek, *Pandemia. La covid-19 estremece al mundo*, trad. de Damià Alou, Barcelona, Anagrama, 2020.

1. Joseph Conrad, *La línea de sombra* (1917), trad. de Ricardo Baeza, Madrid, Cátedra, 1985.

1. Andrea Köhler, *El tiempo regalado. Un ensayo sobre la espera*, trad. de Cristina García Ohlrich, Barcelona, Libros del Asteroide, 2018, p. 117.

1. Max Webber, *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*, trad. de Luis Legaz Lacambra, Buenos Aires, FCE, 2003.

1. Mathew Walker, «La vida se nos acorta por no dormir la siesta», *El País*, 4 de noviembre de 2019; *Por qué dormimos. La nueva ciencia del sueño*, trad. de Begoña Merino y M. Estela Peña, Madrid, Capitán Swing, 2019.

1. Por ejemplo, se refiere Walker a la costumbre europea a finales del XVII y principios del XVIII de dormir en dos largos periodos durante la noche, entre los cuales se solía escribir, hacer el amor o incluso tener vida social.

1. Walker, *Por qué dormimos, op. cit.*, p. 399.

1. Darian Leader, *¿Por qué no podemos dormir? Nuestra mente durante el sueño y el insomnio*, trad. de Albino Santos Mosquera, Madrid, Sexto Piso, 2019.

2. Patricio Pron, «¿Sueñan los humanos que son ovejas eléctricas?», *El País (Babelia),* 28 de noviembre de 2019.

3. Leader, *¿Por qué no podemos dormir?, op. cit.*, p. 51.

1. Slavoj Žižek, *Visión de paralaje,* trad. de Marcos Mayer, Buenos Aires, FCE, 2006.

2. Jonathan Crary, *24/7. El capitalismo al asalto del sueño*, trad. de Paula Cortés-Rocca, Barcelona, Ariel, 2015.

1. Slavoj Žižek, *«Matrix,* o las dos caras de la perversión», en *Lacrimae Rerum. Ensayos sobre cine moderno y ciberespacio*, trad. de Ramón Vilá Vernis, Barcelona, Debate, 2006, pp. 175-206.

1. Walker, *Por qué dormimos, op. cit*., p 354. En esa misma lógica, también incita Walker a aprender de la NASA, que a mediados de los noventa descubrió que una siesta de veintiséis minutos aumenta un 34% el rendimiento y más del 50% el estado de alerta. De ahí que «inculcara la cultura de la siesta en los trabajadores terrestres de la organización» (p. 356)

1. *Ibidem*, p. 356.

1. Véase David A. Vise y Mark Malseed, *Historia de Google*, Madrid, La Esfera de los Libros, 2006.

2. Jorge Moruno, *La fábrica del emprendedor. Trabajo y política en la empresa-mundo*, Madrid, Akal, 2015.

1. Leader, *¿Por qué no podemos dormir?, op. cit.*, p. 49.

2. https://siestaandgo.com

3. https://nappuccino.es

1. Véase Naomi Klein, *No-logo*. *El poder de las marcas*, trad. de Genís Sánchez Barberán, Barcelona, Paidós, 2002.

2. Nick Littlehales, *Dormir*, trad. de Gema Moraleda, Barcelona, Planeta, 2017.

1. *Ibidem*, p. 26.

1. Eloy Sánchez Rosillo, «Siesta», en *Las cosas como fueron*, Barcelona, Tusquets, 2004, p. 307.

1. Gabriel García Márquez, «La siesta del martes» (1962), en *Los funerales de la Mamá Grande*, Barcelona, Debolsillo, 2014, pp. 9-20.

1. Marguerite Duras, *La siesta de M. Andesmas*, trad. de Amelia Gamoneda, Madrid, Demipage, 2011.

1. Köhler, *El tiempo regalado, op. cit.*, p. 119.

2. Néstor F. Marqués, *Un año en la Antigua Roma: La vida cotidiana de los romanos a través de su calendario*, Barcelona, Planeta, 2018.

3. Marcial, *Epigramas*, 8, 3-6. Citado por Pedro Ángel Fernández Vega, *La casa romana*, Madrid, Akal, 1999, p. 248.

1. *«Post Sextam autem surgentes a mensa pausent in lecta sua cum omni silentio, aut forte qui voluerit legere sibi sic legat, ut alium non inquietet.»*

1. Véase James G. Clark, *The Benedictines in the Midlle Ages*, Woodbridge, The Boydell Press, 2011.

2. David S. Landes, *Revolución en el tiempo. El reloj y la formación del mundo moderno*, trad. de María Pons Irazazábal, Barcelona, Crítica, 2007.

1. Lewis Mumford, *Técnica y civilización*, trad. de Constantino Aznar de Acevedo, Madrid, Alianza, 1998, p. 29.

2. *Ibidem*, p. 30.

3. Sobre la polémica entre tiempo mecánico y tiempo humano, del ser, véase Joan González, *Heidegger y los relojes*. *Fenomenología genética de la medición del tiempo*, Madrid, Encuentro, 2008.

4. E. P. Thompson, «Tiempo, disciplina de trabajo y capitalismo industrial», en *Costumbres en común*, trad. de Jordi Beltrán y Eva Rodríguez, Barcelona, Crítica, 1995, pp. 395452.

1. David Le Breton, *Antropología del cuerpo y modernidad*, trad. de Paula Mahler, Buenos Aires, Nueva Visión, 2002.

1. Hannah Arendt, *La vida del espíritu* (1978), trad. de Fina Birulés y Carmen Corral, Barcelona, Paidós, 2002.

1. *Ibidem*, p. 96.

1. Thierry Paquot, *El arte de la siesta*, trad. de Manuel de Borge, Palma de Mallorca, José J. de Olañeta, Editor, 2003.

1. Miguel Ángel Hernández, *El arte a contratiempo: historia, obsolescencia, estéticas migratorias*, Madrid, Akal, 2020.

1. Byung-Chul Han, *El aroma del tiempo. Un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse,* trad. de Paula Kuffer, Barcelona, Herder, 2005.

1. Jacques Lacan, *El Seminario 11. 1964. Los cuatro conceptos fundamentales del psicoanálisis*, trad. de Juan Luis Delmont-Mauri y Julieta Sucre, Barcelona, Paidós, 1987.

1. Mary Ann Doane, *La emergencia del tiempo cinemático: la modernidad, la contingencia y el archivo,* trad. de Cálamo y Cran, Murcia, CENDEAC, 2012.

1. Antonio J. Prandel, «Warhol se aburre», *El estado mental*, 12/06/2016 [https://elestadomental.com/especiales/ ese-aburrimiento-mortal/warhol-se-aburre] (consultado el 20 de diciembre de 2019).

2. Graciela Speranza, *Cronografías. Arte y ficciones de un tiempo sin tiempo,* Barcelona, Anagrama, 2017, p. 150.

1. Byung-Chul Han, *La desaparición de los rituales. Una topología del presente*, trad. de Alberto Ciria, Barcelona, Herder, 2019.

1. Marc Augé, *Las pequeñas alegrías. La felicidad del instante*, trad. de Claudia Casanova, Barcelona, Ático de los Libros, 2019.

2. Adam Philips, *La caja de Houdini. Sobre el arte de la fuga,* trad. de Daniel Najmías, Barcelona, Anagrama, 2006.

3. Citado por Fernando Castro Flórez, *Elogio de la pereza. Notas para una estética del cansancio*, Madrid, Julio Ollero, 1992, p. 47.

1. Sobre esta relación del arte con la pereza, véase sobre todo Fernando Castro Flórez, *Elogio de la pereza. Notas para una estética del cansancio, op. cit.*

2. Georges Bataille, *La conjuración sagrada. Ensayos 1929-1939,* trad. de Silvio Mattoni, Buenos Aires, Adriana Hidalgo, 2003.

1. Rafael Argullol, *La atracción del abismo,* Barcelona, Destino, 1994.

2. Iván I. Goncharov, *Oblómov* (1859), trad. de Enrique de Juan, Barcelona, Planeta, 1985.

1. Enrique Vila-Matas, *Bartleby y compañía*, Barcelona, Anagrama, 2000.

2. Enrique Vila-Matas, *Aire de Dylan,* Barcelona, Seix Barral, 2012, p. 33.

1. Ottessa Moshfegh, *Mi año de descanso y relajación* (2018), trad. de Inmaculada C. Pérez Párraga, Barcelona, Alfaguara, 2019.

1. Vila-Matas, *Aire de Dylan, op. cit.*, p. 33.

1. Véase Bruno Galindo, «Zzz», *La térmica*, https://www.latermicamalaga.com/zzz-bruno-galindo/.

2. Luis Landero, *Tumbados y resucitados,* Madrid, Fundación de Ciencias de la Salud, 2005; José Manuel Caballero Bonald, «Los acostados y otras controversias», en *Tiempo de guerras perdidas*, Barcelona, Anagrama, 1995.

1. Vila-Matas, *Aire de Dylan, op. cit.*, p. 33.

1. Bruno Comby, *Las virtudes de la siesta,* trad. de Luis Tuixent, Barcelona, Obelisco, 1997, p. 86.

1. Este sueño polifásico, que algunos denominan «dormir por cuotas», es el que analizan los ensayos del libro editado por Claudio Stampi *(Why We Nap: Evolution, Chronobiology, and Functions of Polyphasic and Ultrashort Sleep,* Boston, Birkhåuser, 1992).

1. Salvador Dalí, *Cincuenta secretos de artesanía mágica*, Madrid, Ediciones Estampa, 2011.

1. Matilde Fernández Montes, «Isidro, el varón de Dios, como modelo de sincretismo religioso en la Edad Media», *Revista de Dialectología y tradiciones populares,* vol. LIV, n.º 1, 1999, pp. 7-51.

1. Paquot, *El arte de la siesta, op. cit.*, p. 65.

2. Marguerite Duras, *Escribir*, trad. de Ana María Moix, Barcelona, Tusquets, 1994, p. 25.

3. Theodor Kallifatides, *Otra vida por vivir,* trad. de Selma Ancira Berny, Barcelona, Galaxia Gutenberg, 2019, p. 26.

1. Silvia Ruiz de la Prada, «La gastrosiexta: cuando se juntan tres placeres en uno», *Harper's Bazaar,* 23 de febrero de 2019. Disponible en: https://www.harpersbazaar.com/es/cul tura/ocio/a26410917/ sexo-gastrosiexta-que-es-comer-domirplaceres-pareja/.

1. Ese es el sentido extendido de lo «performativo» según la clásica formulación de J. L. Austin en *Cómo hacer cosas con palabras* (trad. de Genaro R. Carrió y Eduardo A. Rabossi, Barcelona, Paidós, 1971). Las enunciaciones performativas o realizativas, como las palabras del juez, que con su declaración –culpable o inocente– transforma la realidad del acusado.

1. Marcel Mauss, *Ensayo sobre el don. Forma y función del intercambio en las sociedades arcaicas,* trad. de Julia Bucci, Buenos Aires, Katz, 2009.

1. Georges Bataille, *La parte maldita. Precedida de La noción de gasto*, trad. de Francisco Muñoz de Escalona, Barcelona, Icaria, 1987; Georges Bataille, *El límite de lo útil (fragmentos de una versión abandonada de La parte maldita)*, trad. de Manuel Arranz, Madrid, Losada, 2005.

2. Véase Jacques T. Godbout, *El espíritu del don*, trad. de Eliane Cazenave-Tapie, Madrid, Siglo XXI, 1997.

Edición en formato digital: octubre de 2021

© imagen de cubierta, lookatcia.com

© Miguel Ángel Hernández.CASANOVAS & LYNCH LITERARY AGENCY, S. L., 2020

© EDITORIAL ANAGRAMA, S.A., 2020
Pedró de la Creu, 58
08034 Barcelona

ISBN: 978-84-339-4358-3

Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.

anagrama@anagrama-ed.es
www.anagrama-ed.es